This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

613
L21c
R

IOANNIS VALVERDI MVSCENSIS, DE ANIMI ET CORPORIS SANITATE IVVENDA LIBELLVS.

Ad Hieronymum Verallum, Cardinalem ampliſſ. apud Francorum Regem Legatum.

VENETIIS
DOMINICVS LILIVS
EXCVDEBAT.
M. D. LIII.

ILLVSTRISS. AC

MAGNANIMO PRINCIPI HIE-
ronymo Verallo, Card. Ampliſs. Ioannes Valuer-
dus Hamiſcenſis S. & bene agere.

PRAESTANS ſtudium apud ſapientes in uita cenſetur liberorum procreatio, inquit, Triſmegiſtus, Amplisſime præſul: in extrema uero omnium calamitate & impietate uerſatur, qui abſque filijs e uita decedit: qua de cauſa dæmonibus dat pœnas poſt obitum. Quod ego de animi filijs ſemper intelliges, ſummopere eius ſterilitatem fugiendam cenſui: prolemque aliquam, quæ me quandoque beatum effice ret, procreandam curaui. Hanc, tuo munitus præſidio, Illuſtriſſime Princeps, iam edere audeo: neque ſolum enim hanc celsitudini tuæ lucubrationẽ noſtram, quòd eſſet tuis ſtudijs digna offerimus: ſed etiam quo uigilijs noſtris ex inſcriptione clariſſimi nominis tui, gratiam aliquam conciliemus. Suſcipe igitur Antiſtitum ſplendor, & ſeculi noſtri decus, hilari fronte partum hunc primum meum. Sic enim non mihi modo, ut edam ampliores, animum eriges: ſed etiam alios, ad plurimos qui clariſſimam familiam tuam magis illuſtrent, excitabis. Vale mi Princeps ſtudioſorum Patrone: Romæ Cal. Ianuarij M. D. L I.

Hæc uiridis uallis dat Ianus cultor & hæres
Prima ſuo uero mitia poma Ioui,
Vero, quum ueræ teneat uirtutis amicum
Numen, & à ſumma quum pietate iuuet:
Vnde rogat, ſolto fœcundam ſpargat ut imbri,
Atque aræ ex ipſa nobiliora ferat.

LECTORI.

Ne mea dona tibi ſtudio diſpoſta fideli,
Intellecta prius quàm ſint, contempta relinquas.

IOANNIS VALVERDI

HAMVSCENSIS, MEDICI ATque Philoſophi, de animi & corporis ſanitate tuenda libellus.

PLANTAS quidem omnes, ut etiam diuinus ille Plato confirmat, Præſul ampliſſ. & quæcũque ex terræ uiſceribus ortum ducunt, bruta inſuper animalia, atque etiam homines ipſos, eodem ſe habere modo conſtat. Nam ut in plantis ipſis, omnia quidem præparare ante, quàm plantatio fiat, nobis facillimum eſt: & ipſa etiam plantatio non parum facilis eſſe cenſetur: Poſtquam uero id quod plantatum eſt, uiuit, tunc ſanè cultus ipſius uarius eſt: Sic & in hominibus plantatio ſiue generatio omnium facillima exiſtit: educatio autem non parum eſt difficilis, ac timoris ſemper plena. Nam quæ obſecro noſtræ ætatis pars (ut Xenocrates inquit) calamitatibus uacat? Nonne ſtatim a principio, ubi primum natus eſt infans, uitam a lachrymis auſpicatur? neque ullus abeſt dolor: ſed uel propter indigentiam, uel frigus, uel calorem, uel percuſſionem plorat: neque poteſt uerbis quæ patitur, explicare: flet autem atque uocifera tur, unamque hanc habet uocem, anxietatis ſuę præconem. Cum uero ſeptimum ætatis impleuerit annum, plurimis certe oneratur laboribus. Inſurgunt nimirum pædagogi grammatici, geographi, pædotribæ, & cæteri qui non ſecus dominantur ac tyranni. Poſt iſta autem, ubi in ephebis inſcriptus eſt, peior oritur metus: nimirum Academiæ gymnaſii, rei militaris præceptorum: nullaque prorſus malorum menſura: omnis adeo adoleſcentum ſub moderatoribus eſt labor. Denique cum iſtis fuerit exolutus, iam curæ palam emergunt, diſceptaturque quod uiuendi potiſſimum aggrediatur iter, expeditiones item belli

Dial. de ſapientia.

De contemnenda morte.

ac uulnera frequentiaque certamina insurgunt:

Auso. Gallus de uita humana.

Afflictat fortuna uiros per bella, per æquor,
Iras, insidiasque, catenatosque labores,
Mutandos semper grauioribus: ipsa senectus
Expectata diu, uotis optata malignis,
Obiicit innumeris corpus lacerabile morbis.

Influit enim in hanc, quicquid infirmũ, fragileque natura est. Quôd nisi quis uitam ocyus, uelut æs alienum reddiderit, astans supra caput natura, tanquam fœnerator quispiam, reposcit usurã ab hoc quidem uisum, ab illo autem auditum. Nonne uides quòd etiam ipse mundus odio in homines plenus est? innumerabiles enim contra ipsum (ut Democritus refert) afflictiones accumulauit. Nonne totus homo ex natiuitate morbus est? propterea que pueri anima, ut ex Timæo habetur, contemplari seipsam non potest, cum nondum corpus compactum sit, sed nimia humiditate laxatum: ideoque dum educatur, inutilis est, & alienum implorat auxilium: dum crescit, proteruus, insipiẽs, pædagogo opus est: cum iam compactum est corpus, animamque in sui molem dispergit ac distrahit, tunc illa obliuioni subiicitur, pulchrique ac boni uisione priuatur. Obliuio autẽ, ipsa (ut Trismegistus asserit) improbitas est. Quare

Hippo. in epist. ad Damagetum.

In Pimandro.

Optima Graiorum sententia: quippe homini aiunt
Non nasci esse bonum, natum aut cito morte potiri.

Auſonius loco citato.

Quod si hi etiam cum ægritudinibus uacant, tanta malorum cõgerie infestantur, quanto magis illi qui continuis ægritudinibus toto uitæ curriculo cruciantur? quibus quidem hæc considerantibus, si optio detur, non nasci potius, quàm hæc experiri uelint, ut Aristoteles ait. Nam

Quintus Serenus.

Quid non aduersum miseris mortalibus addit
Natura?
Tam uarij casus mortalia secla fatigant,
Vt nequeas proprias cunctis ascribere causas.

Cogitanti igitur mihi non semel aut iterum, sed sæpius, illustriss. Princeps, quibus ærumnis humana

hæc uita noſtra abundaret, is ſemper fuit animus, ut ſi hęc uitare non poſſem mala, externa cum ſint, modum ſaltem aliquem, ut meliori animo ea perferre liceret, inquirerem: quem quidem, poſt longam temporis moram tādem inueni, doctrinam nempe. Nam ut equus indomitus, quamuis natura bene compoſitus ſit, idoneus non poteſt eſſe ad eas utilitates, & aptus ad ea quæ deſiderātur ab equo, niſi dometur prius: ſic homo indoctus, quamuis ingenioſus, ad uirtutem non poteſt peruenire, niſi eruditus antea. Et ut. 4 de repub. aſſerit Plato, Educatio, eruditioque bona, ingenia quoque bona efficit: rurſusque ingenia educationem huiuſcemodi conſecuta, meliora etiā, quàm prius euadunt, tum ad alia, tum ad uirtutis executionem, & aduerſorum tolerantiam. Porro autem is fuerit erudiendi modus, ut rerum omnium conditionem, unà cum Epicteto illo Stoico, diligenter uel ab incunabulis ipſis, præ oculis habeamus: conſiderantes rerum omnium partem in nobis eſſe, partem non eſſe. In nobis quidem eſſe, opinionem, conatum, appetitum, & declinationem. In nobis nō eſſe, gloriam, principatum, corpus, & poſſeſſionem. Si igitur quæ in nobis ſunt, eadem propria ac libera putauerimus, & ſerua, quæcunque externa fuerint: nemo ſane nos coget unquam, inimicos non habebimus, non iraſcemur: denique quæcunque nobis euenerint, hilari accipiemus animo. Quia tamen hominum genus,

Lib. 1 ca. 1.

quanuis doctrina politos
Conſtituat, pariter quoſdam tamen illa relinquit
Natura, cuiusq; animæ ueſtigia prima:

Lucre. de rerum naturā lib. 3.

nec radicitus euelli mala poſſe putandum eſt, quin unuſquiſque uariis appetitionibus trahatur, idque propter animi ad corpus mutuum conſenſum, ut atteſtatur Galenus. Etenim nemo ſponte malus, ſed propter prauum quendam corporis habitum, rudemque educationem, malus omnis fit malus, ut in Timæo aſſerit Plato. Quare educatione ſola, uirtus

In lib. quod animi mores corp. temp. ſequantur.

doceri non poteſt. Si enim ſana mens, ut Theognis inquit, homini tradi poſſet: multã ſane, magnamque mercedem, qui id efficerent, reportarent: nec bono ex patre filius malus eſſet, prudẽtibus monitis imbutus. Verum docendo, nunquam ex malo bonum hominem facies, niſi etiam corporis habitus annuat. eſt enim magni momenti, inquit Hippocrates, cuiuſque natura ad doctrinam capeſſendam: defluit enim illa & confunditur cum ſapientia, ut cognoſcat quæ ab ipſa uniuerſali natura ſunt fabricata. Quamobrem magno ſtudio curemus oportet, ut corporis noſtri integram ſanitatem tueamur. Contemperatis enim undique humoribus, calor naturalis, qui primum eſt animæ inſtrumentum, ex eodem Galeno, & perfecte operabitur, & ſpiritus generabit tẽperatos, a quibus moderatæ procedant operationes eſt neceſſe: ſicque facile illud aſſequi dabitur, quod ſapiens Triſmegiſtus optabat, mentem nimirum ſanam in corpore ſano. Modum igitur quo bonam ualetudinem mihi aliisque tuendam curaui, iam nunc tibi perſcribere aggrediar. Homines enim, ut aſſerit Plato, hominum cauſa ſunt geniti, ut ipſi inter ſe, & alii aliis prodeſſe queant. Prius te tamẽ monitum uelim, iam plures medicos in hac re ſuas ſcripſiſſe ſententias, nec quòd a ueteribus eorum quæ ad hanc partem ſpectant, prætermiſſum quicquam putem, hoc nunc opus aggredior, ſed cõpendii potius cauſa: non enim ex nobis natum quicquam adiungimus, paucis quibuſdam exceptis: ſed ex Hippocrate potiſſimum, Platone, Ariſtotele, Galeno, Paulo, Aetio, Sorano, & Cornelio omnia congeſſimus, ut hic uel unica die poſſis uidere atque intelligere, quę apud alios, non ſine magno temporis diſpendio inueſtigares: quippe qui tam arduis Sacræ noſtræ religionis negotiis ſis impeditus, in componendis nimirum inter præcipuos totius noſtræ Reip. Chriſtianę Principes, iam uel uti ex ortis litibus. Tanta enim inter hos nata eſt ſeditio, ut niſi Deus Opt. Max. (quæ ſua eſt clementia) tan

14. *de uſu partium.*

In Pimandro.

Epiſtola 9.

torum Principum fluctus, tibi ſedare conceſſerit: uerendum ſit (quod Deus idem auertat) uerendum inquam, ne ſeditio hæc: quid ſeditio? ne bellum hoc, ne infanda hæc lues, omnibus Chriſtianis ciuibus ingentem cladem ſit allatura. Quia uero recentiores qui antea de ſanitate uerba fecere, aut imperfecte, aut prolixe nimis rem tractarunt: adeo ut ex illis impoſſibile, ex his non facile ſit, etiam eruditis ſanitatem tueri: mediam ſanè ſermonis formam eligere mihi uiſum eſt: omnia quidem illa demoſtrans, quæ oportet eum neceſſario cognoſcere, qui recte ſanitatis tutelam præuiſurus ſit: reliqua miſſa faciens, ne, dum breuitati inſeruio, obſcure doceam, aut multa prætermittam: uel dum plura inculco, auribus moleſtus ſim omnium. Sed iam rem ipſam aggredior.

De *alimenti neceſſitate*.

PRincipio, cum ſummus ille rerum omnium author & effector Deus, homines e terra formauit, ſiquidem immutabiles, nullique affectioni permiſſet obnoxios, nullam procul dubio artem, quæ eorum tutelæ præeſſet, deſiderarent. At nunc cum innumeris mutationibus affectionibusque ſint expoſiti, certam ſibi depoſcunt artem, qua & omnia ſua incõmoda proſpiciant, & ab eis omnibus liberari poſſint. Enimuero corpora noſtra, ſicuti ex duplici conſtant ſubſtantia, ita ut bifariam quoque lædantur neceſſe eſt. Conſtitute autem ea ſunt ex ſpermatica ipſius uiri humiditate, & ſanguine nutriente mulieris: id quod exemplo materiali facillime perſpicies, ſi lucernæ alicui, ut uulgo fieri ſolet, corpus noſtrũ comparauerit. in lucerna enim ellychnium eſt ignis, & oleũ: ſicuti in homine ſeminis humiditas eſt, in qua innatus fundatur calor, & ſanguis qui eſt nutrimentum. Vita in lucerna proprie eſt propter ellychnii humiditatẽ naturalem, in qua ſuſtentatur ignis: ſicuti uita in homine, propter ſeminis humiditatem naturalem, in qua ſuſtentatur calor innatus. Quia ta

Galẽ. de ſanit. tuenda. 1. & de diſſolutione cõtinui.

Ariſt. de generat. animalium.

men humiditates hæ, exiguæ admodum sunt, & facile ab igne absorberentur, nos huic sane rei obuiamus, oleum ipsius ignis uoracitati assidue opponentes, quod tanquam noua substantia ipsi flammæ accedit, caliditati uerò corporis alimentum propinantes, quod quidem in corporis nostri substantiam cõuersum, ne amplius humiditas illa spermatica absorbeatur, contendit: siue id sit propterea, quod in humidum innatum quodam modo conuersum caloris subiectum & nutrimentum efficitur, etsi debilius quidem id sit: siue quia ab eodem fermentatum (ut ita dixerim) humido, quanuis in ipsum nunquam uertatur, neque eius proprium subiectum efficiatur, aptum tamẽ redditur, ut caloris innati sit pabulum, quo minus proprium depascatur subiectum, humidum nempe innatum. Leduntur itaque corpora nostra ab exterioribus & plurimis quidem: nec non ab interiori caliditate seminis humiditatem absorbente. Hæc autem uitari non potest noxia, utpote quæ a prima generationis origine, nos semper afficit, & seminis humiditatem paulatim consumens, uitam nostrã radicitus depellit. Nam sicuti in ligno si modo id internam & cibi naturalem humiditatem perdiderit, quam primum in cineres conuertitur, neque ulla extranea humiditas ad talem lapsum reparandum sufficit: ita in homine, posteaquam pars aliqua huius nostri naturalis humidi deperditur, fieri omnino nequit, ut ullis aut remediis, aut artibus humanis instauretur: quod ipsum in senibus ipsis tabidis & exsiccatis facillime uideri potest. Quamobrem paulatim semper in mortem delabimur. Postquam enim humiditas naturalis in cineres conuersa fuerit, calor etiam innatus (qui principium est uitæ nostræ) euanescit: & tunc mors nos continuò occupat. ut enim nauem & ædificium idem destruit facillime qui construxit, sic hominem, eadem optime quæ cõglutinauit natura, dissoluit. Mors autem tantò tardius aut celerius homini superuenire solet, quantò

Gale. 14. de usu partiũ.

tardius aut citius huiuſmodi humiditas noſtra ab. ſumitur. Lęduntur etiam neceſſario corpora noſtra, a plurbius exterioribus, ut in arte Medicinali atteſta tur Galenus: nimirum a cibo & potu, animi acciden- tibus, ſomnis, immoderatis uigiliis, intępeſtiuo mo- tu aut quiete, aeris contrarietate, euacuatione nimia humorum, aut eorum retentione, a caſibus demum & percuſſionibus. His ergo duobus lapſibus, corpo- ra noſtra afflicta deficiunt, interiori nimirum & ex- teriori. Quemadmodum enim (ut de longitudine & breuitate uitæ Ariſtoteles dixit) duplicem ignis ob- ſeruamus interitum, marcorem nempe & reſtinctū: illum dicimus, quem calor ipſe ſibi conſciſcit, hunc uerò quem cōtraria inuehunt: & alter ſenectus, alter uiolentia eſt. Sic in hominibus, marcor & ſenectus, propter humidi conſumptionem aduenit, reſtinctio uerò ſeu ſuffocatio, propter exteriora omnia prædi- cta. Itaque adoleſcentes mori ſic mihi uidentur) ut cum aquæ multitudine uis flammæ opprimitur. Se- nes autem, ſicut ſua ſponte nulla adhibita ui, cōſum ptus ignis extinguitur: & quaſi poma ex arboribus ſi cruda ſunt, ui auelluntur, ſi matura & cocta, deci- dunt ſic uitam adoleſcentibus uis aufert, ſenibus maturitas. Quare mors quàm morbi & uulnera in- ferunt, uiolenta atque moleſta eſt: quæ uerò ſenio paulatim ad finem deducente naturaliter ſurripit, inter omnis mortis genera leuiſſima eſt, & cum uo- luptate potius quàm cum dolore contingit, ut in Ti mæo afferit Plato. His igitur duobus ſi abunde ob- uiemus, facile uitam dabitur incolumem ducere. Atqui iam diximus alterum irreparabilem eſſe: nam

Certa quidem finis uitæ mortalibus aſtat: Lucre. lib.
Nec deuitari lętum pote, quin obeamus,

Hoc tamen nos efficere poterimus, ut quam fieri po teſt, minimum ex hoc humido permittamus abſu- mi: quod quidem faciemus, ſi calori noſtro ſemper aliquid in quo impediatur, opponamus. Nam ſicuti ſolemus pueris, dum uermium morſibus crucian-

Capit. 25.

tur, insignem copiam lactis exhibere, ut illo saturi uermes, puerum minus uel paulisper discrucient: sic calori nostro semper aliquid depasci quærenti, humiditatem per cibos opponere oportet, ut interim naturalem minus absumat, terminumque sibi ab opifice inditum, ex temperiei mistura, tandem per tot discrimina attingat. Stirpes enim & animalia omnia (ut Aristoteles inquit) nisi alimẽti succum hauriant, pereunt. quod enim nullo sustentatur alimento, se ipsum eliquat & conficit: & ut nimia flamma exiguã deurit & perdit, quia alimentum absumit, ita calor naturalis, idemque primam concoquendi uim obtinens, materiam, qua continetur, absumit: ut idem Aristoteles inquit. His igitur obseruatis, humor innatus suum sibi præfinitum tempus necessario assequetur, nisi extrinsecus aliud aliquid sibi impedimento sit: quæ quia, ut iam diximus, innumera sunt, sic ordinare oportet, ut non solum huic nostro negotio non sint impedimento, sed potius auxilio maximo. Si enim generi animantium omni (ut Cicero inquit) a natura tributum est, ut se uitam corpusque tueatur, declinetque ea quæ ei nocitura uidentur, omniaque quæ sunt ad uiuendum necessaria, inquirat & paret, ut latibula, ut pastum, ut alia eiusdẽ generis: quanto magis homini id curare conuenit, qui rationis est particeps? Necessitas igitur alimenti (ut prædiximus) est & propter humidi præseruationem, & propter continuam corporis dissolutionem factam a calido. At quia non ex quacũque ciborum appositione humiditas corpori accrescit apta, ut caloris sit nutrimentum, maxime obseruare oportet, ut cibi apti sint, ut a membris possint transmutari: non enim ex iis quæ deuorauerit quis, inquit Galenus, nutrimentum toti corpori suppeditatur, sed ex iis quæ in uisceribus confecerit: nullum tamen alimentum est tam corpori simile, quod non aliquid ineptum habeat, ut a membris transmutari non possit. in omni enim cibo ac potu, & bilioſi quid ineſt, &

1. Method.

ſanguinei & pituitoſi, & aquoſi: in hoc plus, in illo minus. Quapropter, & quæ eduntur ac bibuntur, alia aliis præſtant ad ſanitatem, ut inquit Hippocrates. Oportet igitur penitus eum qui ſanitatem cuſtodire deſiderat, corpus cibo conuenienti, loco eius quod diſſolutum eſt, nutrire: excrementa autem ex aſſumpto cibo conuenienter expellere, inquit Gal.

De morbis lib. 4.

De diſſolutione continua.

De *boni ac mali cibi dignotione.*

CAeterum quia, ut dixi, ſingula edulia & unde proſint, & unde noceant, habent: quamuis alia manifeſte, alia occulte operentur: quęcunque neque flatum faciũt, ut inquit Hippocrates, nec ructum acidum, nec tormen, neque morſum, neque repletionẽ, neque ualde per aluum ſecedunt, neque ualde reſiccantur, & celerrime concoquuntur, & concocta ſecedunt, & per omnem diem in uẽtrem ingeſta minime moleſta ſunt, etiam ſi diu antea non fuerint ingeſta, ea utilia ſunt: a corpore enim talia immutantur. Vnico uerbo, ad ſanitatem, optima ſunt, quæ modice ingeſta ſufficiunt, ut famis & ſitis ſint medela, & plurimo tempore corpus ipſa ſuſcipit, & pro ratione ſecedunt: qualia ſunt, lac ſtatim ubi mulctum fuerit, calidum adhuc, oua recentia & ſorbilia gallinarum, gallorum teſticuli, ſuum, hœdorum, uitulorum, & uerueçum iuuenum, & uolucrum fere omnium qui in locis ſiccis degũt carnes: piſces etiam fere omnes boni ſucci ſunt, exceptis iis qui in paludibus ac ſtagnis & fluminibus limoſis ac turbidis morantur: qui omnes fœtidi & inſuaues & mucoſi, cum lentore quodam ſunt: Fabæ item & caſtaneæ non habent malum ſuccum, quamuis flatuoſæ ſint: ficus adhuc, & uuæ etiam maturæ, penſiles, reprehendi non poſſunt. Caricæ cum nucibus cõmiſtæ bonæ ſunt menſæ. Lactuca inter olera ſanguinem gignit meliorem, frigidum tamen. Ab ea uero, intubus ſeu cichorium, & uina odorata, boni ſucci etiam ſunt, & panis recẽs, ex farina recenti a furfuribus munda confectus. No-

De affectionibus.

xia uero sunt, ex eodem Hippocrate, quæ moderate exhibita, aut etiam infra modum, repletionem & dolorem exhibent, etiam consuetis assumere. a quibus omnibus ex Galeni sententia abstinendum censeo etiam si perfecte concoquerentur: latenter enim diutiori tempore uitiosus humor in uenis ex ipsis congregatur, qui leuissima putrefactionis occasione arreptа, malignas febres gignit. Quòd si qui in priuatis operibus tota die se exercét, ea edunt & concoquũt, quę nemo nostrum queat edere aut cõcoquere, non propterea beati sunt iudicandi: carnes enim horum totius diei labore exinanitæ, succum ex uentre rapiunt, non modo sem icoctum, sed etiam nonnunquã omnino crudum, præcipue cum a cibo sumpto operibus sese statim reddiderint: ob eamque causam grauissimis morbis postea apprehenduntur, ut de alimentorum facultatibus atteſtatur Galenus. Quòd si longioribus somnis coctionẽ perfecerint, sine morbis ante senectam intereunt: calor enim in his cum ex laboribus, tũ ex somno excandescit, & humidum innatum absumit: neque præfinitum tempus permittit attingere, sed importuna præoccupat morte. Sunt autem mali succi catnes leporinæ, bubulæ, arietinę: deinde ouillæ & caprinæ: adhuc magis taurinæ: demum hircinæ: in omnibus tamen his præstant castratorum carnes, seniorum autem pessimę sunt. Anates etiam & turdi & anseres, & coturnices item, tum propter hellebori usum, tum propter morbum comitialem, cui sunt obnoxiæ: & quæcunque animalia in locis humidis degunt, mali succi sunt. Renes etiam & testes, cerebrũ item, & medulla spinalis animalium perfectorum, exceptis gallis, mali succi sunt. Viscera adhuc animalium omniũ, & intestina, præterquam anseris uentriculus, & gallinarum altilium, & iecur item anserum, si ipsorum alimenta lacte imbuantur: nam & iucundissimus est cibus, & plurimum nutrit, bonique succi sanguinem generant, ut de alimentis atteſtatur Galenus. Sanguis præterea animalium o-

D alument. f. cap. lib. 1.

mnium dep rauati ſucci eſt. Oua etiam dura, uetuſta, præcipue fricta, malum ſuccum generant, & caſeus uetus: piſces item omnes qui in paludibus ac ſtagnis & fluminibus limoſis & turbidis degunt, qui omnes fœtore & mollitie dignoſcuntur facile, & quæ cætarii generis in mari degunt animalia omnia, deprauati ſunt ſucci. Fructus etiam omnes noxium alimentum corpori præbent, præter uuas maturas, pen ſiles, & ficus ſatis maturas. Legumina adhuc, & olera etiam omnia, præter peponem, lactucam, intubum & boraginem, deprauati ſunt alimenti, præcipue ſi ſilueſtria ſint. Denique uina fœtida, auſtera, craſſa, & iniucunda, mali ſucci ſanguinem generant. Conſiderandа tamen eſt regionum differentia in ciborum electione: ſunt enim deterioris & melioris alimenti, pro loci ratione: ſiue id ex cælo, ſiue ex paſcuis ſit: uelut arietes, qui in Italia ac Græcia: & iniucundus & inutilis eſt cibus: in Gallia uerò, Britānia, & Hiſpania cum ſalubris, tum iucundiſſimus: idem in cuniculis accidit. Contra uero in Italia, uitulinæ carnes melioris ſunt menſæ, quàm in Gallia aut Hiſpania. Qua ex re fit, ut non ita particularim laudare aut deteſtari cibos poſſimus. In genere uerò, ſalubrem cibum facillimæ his dignoſces indiciis, ſi ori gratus ſit, ſi ex quotidie conſuetis, præcipue ſi per quatuor aut quinque horas in uentrem ingeſtus, nihil prorſus corpus immutat, uiolentum aliquid inferens, etſi nullius qualitatis excedētis ſit particeps: inſalubrem ex contrariis: mediæ nanque materiæ cibi, ut Hippocrates inquit, præſtantiſſimi iudicari debent: utpote qui mediocris qualitatis ſanguinem generent, uentremque nec ſoluunt, nec cohibent, ſtomacho item nec robur, nec imbecillitatem inducunt, ſicuti ſudores, urinam ue: nec prouocāt, nec coercent: nec aliam quauis diſpoſitionem calidam, frigidam, humidā, ſiccam in corpore ingerunt: ſed quale animantis quod nutritur, corpus aſſumunt, tale prorſus conſeruant, ut inquit Galenus. Quæcunque uero aut ni

1. De dieta.

mis calida ſunt, aut ſicca, aut frigida, aut ſimiliter humida, ea non facile corpus immutat: atqui niſi immutata non nutriunt: nutrimentum enim ex mẽte Galeni, id tantum dicitur, quod corporis ſubſtantiam poteſt augere. Neque ſolum calidum, frigidũ, humidum & ſiccum, ſi modum excedant, hominem lædere putandum eſt: ſed quod in unoquoque humana natura potentius eſt, quodque immutari non poteſt, hoc ipſum lædere putandum eſt, idque ſummopere fugiendum. Sunt uero huiuſcemodi, & quæ nimis amara, acria, acetoſa, aut acerba ſunt, aut quocunque alio excedenti exuperant ſapore. Inſipida autem, & his adhuc magis aliquantulum dulcia, præcipue ſi compactæ ſint ſubſtantiæ, maxime nutriũt. Illa ergo nullo modo aſſumes, niſi contrariis permiſta, frigidis ſcilicet calida, amaris dulcia: & ſimiliter in aliis: fortium nempe eduliorum uim ſæpe concoquendo ac frige faciendo detrahere oportet, & uicerſa augere. Humidorum autem, torrendo ac aſſando humiditatem eximere: ſiccorum uero, riganꝺo ac madefaciendo: ſalſorum, rigando ac concoquendo: amarorum & acrium, dulcium miſtura: acerborum, ac pinguium temperamento, & de reliquis omnibus, ex prædictis iudicium facere oportet: neq; ullum cibi genus fugere, quo populus utatur: non enim de præſentibus deſperare licet, tanquam nihil profint: abſentes uero quærere, qui nullam utilitatem hominibus afferunt, cum his, ut apparet, permiſtis aut immutatis, facile cuiuſque ſimplicem exuberantem qualitatem refringimus. Vitanda tamen eſt eduliorum nimia uarietas: hæc enim, inquit Plato, ut in muſica intemperantiam parit, ita in cibis morbum: &, ut ingenuè loquar, cibi potus, & obſonia, exceptis pane, maza, piſcibus, carnibus, uino & aqua: omnes tenues ac imbecilles utilitates exhibent ad incrementum, robur & ſalubritatem, ut de affectionibus, inquit Hippocrates. Cæterum, ſi quãdo quis cibos edit, flatum, aut æſtum, aut morſum, aut reple-

Hipp. de ueteri medi.

Hipp. 2. de diæta.

Hip. de affectionibus.

5. de Repu.

tionem, aut tormen facientes, pauxillum uini meraci insuper bibat. corpus enim a uino calefactum, per calorem, amouet eam quæ ineſt a cibis noxam, ut idem inquit Hippocrates.

De cibis facilis, & difficilis concoctionis.

QVia tamen cibaria quædam facilius concoquũtur, & leuia sunt, quædam difficilius, & grauia: ideo non incommodum erit, me præscribere, quando magis leuibus, quando item grauioribus uti conducat. Vbi ergo augeri desideras, si uentre sis ualido, cibis uteris solidioribus: tales enim (ut inquit Hippocrates) etsi intumescunt, ubi in uentrem ingesti sunt, & replent, & difficilius ac tardius concoquũtur, & non ita citò secedunt: humor tamen ab ipsis fortior, & incorruptus accedens, multũ robur atque incrementum corpori addit. Huiuscemodi porrò sunt, panis purus recens ex pura farina recenti, uerueccum carnes, bouis etiã, & uitulorum & suis (quanuis hæ magis iis qui laborant, ad bonum habitum & robur commodæ sunt) cerebrum item bubulum, testes, & omnium uolucrum uentres, limaces præsertim ter cocti, gammari etiam, & cancri: & molles appellati pisces, uelut sepiæ, polypi, & consimiles ex cartilagineis. Vinum etiam plurimum nutrit, si crassum sit, rubrum & astringens. Plurima item adhuc, quæ crassi succi sunt, si bene coquãtur, ualde alunt: ut sunt ostreę, caseus recens, ouũ dura, magis adhuc assa: castaneæ item, fabæ, palmæ, & similia, & inter carnes phasiani, & suillum hepar. Potu autem inter prandendum largiori utaris necesse est: cibus enim (inquit Hippocrates) humidior factus, reddit humidius corpus. At si uentriculo sis imbecilliori, & augeri tamen desideras, sorbitionibus ex prædictis carnibus ante cibos utaris oportet: aut, si mauis, ex recentibus ouis, uel iecinore etiam anseris, cuius alimentum lacte imbuatur. Deinde ex uolatilium genere, gallinam, pullum gallinaceum, perdicem, aut auicu-

Hipp. 6. popul. Stoic. 5 tex. 37.

De affectionibus.

Galen. alim. 1.

Galen. alim. 3.

De affectionibus.

las paruas, aut ſimilia comedes. Ex quadrupedum genere, hœdinis utaris carnibus, uitulinis præcipue lactantibus, aut ueruecis iunioris. Vino uero plurimo uti licet, diluto tamen. In uniuerſum, piſcibus uti licet, iis ſolis prætermiſſis, quos dudum mali ſucci diximus: & bis in die comedere, huiuſcemodi hominibus ſaluberrimum eſt: quoniam ubi cœnam aut prandium reliquerint, plurimo utuntur in altera menſa cibo, quàm uti corpus queat. At contra, ſi extenuari deſideras, leuibus utaris neceſſe eſt. tales enim, ut inquit Hippocrates, uentrem quidem non lædunt, neque corpus, eo quòd calefacti non intumeſcunt, nec replent, ſed cito molleſcunt, & concocti ſecedunt: humiditas tamen ab ipſis, debilis corpori accedit, & neque augent, nec robur notatu dignũ exhibent. Leuiſſimi autem cibi ſunt, uolucrum omnium, quæ in locis ſiccis morantur: leporum carnes elixæ, & quæcunque carnes percoctæ fuerint. uno uerbo, piſces omnes, leue ſunt edulium, & per ſe, & cum aliis cibis collati. Inter ſe autem ita differunt, Stagnorum & paludum piſces, & fluuiales, grauiores ſunt: littorales & marini, leuiores, præcipue ſi inter ſaxa degunt. Cæterum conchylia omnia ſicca ſunt, quanuis ſuccus eorum aluum moueat. Cartilaginoſi etiam piſces, quanuis plurimum nutriunt, aluum tamen ſoluunt. Quare omnibus his uti licet, iis qui extenuari uolunt, præcipue tamen ſcorpione, dracone, glauco, perca, triſa: his enim etiam ægrotis uti licet. Bibendum tamen cum cibo parciſſime eſt, ſi modo extenuari uelis. Siccus enim humor a ſiccis cibis ortus, corpus exſiccat, inquit Hippocrates: arcenda tamen tanquam coctioni rebellis, & edulicrum uarietas, potisſimum ſi oppoſitæ fuerint facultatis prædita, inquit Celſus.

De *ciborum aſſumptionis termino.*

QVanuis neque hoc ſatis eſt in ciborum uſu ſeruare: oportet enim etiam hoc maxime cauere, ſi

ſanitatis ſtudioſi ſumus, & Hippocrati de popularibus morbis credimus, ut citra ſaturitatem ſemper ue ſcamur. Cū enim quis plura ederit aut biberit, quàm uenter poteſt concoquere, ructus acidus, bilis fluxus ſuperne & inferne, & tormina & repletiones oboriuntur: de affectionibus, inquit Hippocrates. Quòd ſi ex Cornelii conſilio plurimum comedere, dummodo concoqui poſſit, ſaluberrimum eſt: non tamen ſemper ſecuri ſumus, futuram coctionem nullo exteriori obſtaculo impediente: cum omnes homines importunis rerum ſortibus (ut Galenus ait) obiiciantur. Quare melius eſt ſemper aliquid naturæ relinquere. nam etiam ſi nihil obſtaret coctioni, tales hominum habitus, qui ad ſummum ſunt bonitatis progreſſi, in periculo ſunt: & (ut Aphoriſmorum primo inquit Hippocrates) niſi ſtatim bonam illam habitudinem ſoluamus, timor eſt, ne aut ſuffocato calore, aut aliqua corporis uena diſrupta, uitæ diſcrimen incurrāt. Ex cibis enim & potibus qui commodiſſimi ſunt corpori, ſi pluribus, quàm tempeſtiuum eſt, quis utatur, morbi, & ex morbis mortes fiunt, ut de affectionibus idem atteſtatur Hippocrates. Habes hactenus, quem admodum non oportet corpus nutrimento priuare, ne calor natiuus congenitam ſibi depaſcatur humiditatem. Habes etiam modum cognoſcendi cibum nobis utilem, ſi cum debita menſura adhibeatur. Atque hi duo ſunt circa ſalubre & inſalubre principales ſcopi, rei ſcilicet quæ adhibetur, qualitas ac quātitas. Cæterum, quot ægritudines ex ſumma media, aut ciborum immoderato uſu, uel ex eorum malitia, hominibus euenianr, non huius inſtituti eſt dinumerare, cum tantum nobis ſit propoſitum, ſanitatem tueri. Dabimus poſt hunc librum operam, ut etiam morbos propellamus, ſi nobis ſecunda fortuna fauerit: id nūc ſit ſatis ſcire, quòd quamuis neque modum, neque pondus, neque numerum aliquem, ut de ueteri medicina, inquit Hippocrates, ad quem referamus, cognoſcimus: certitudinē enim exactam

Lib. 6. Sat. 4.

Lib. 1. cap. 1

2. Aphor. cōt. 50.

Aphor. 3.

Gal. de ſanitate tuenda.

aliam non habemus, quàm corporis ſenſum. Quapropter operoſum eſt, ita exacte uictus terminum aſſignare, ut parum in alterutram partẽ delinquamus, inediæ tamen ad extremum ducentes, & rurſus nutritiones in extremo exiſtentes, periculoſæ ſunt, ut inquit Hippocrates: cibi enim, inquit, ad extremam tenuitatem progreſſi, difficiles ſunt, & repletiones ad extremum progreſſæ: tenuis tamẽ & exactus uictus, eò qui ſit paulo plenior, periculoſior, quoniam errores qui fiunt ex pleniori cibo, facile corriguntur, exercitationibus nimirum, inedia, aut uentris ſolutionibus: quę uero contra extenuiori uictu contingunt noxiæ, non ita facile reſarciuntur: calor enim innatus, qui concoquendi uim obtinet, per inediam minuitur. Quare nec felix ciborum cõtingit coctio, nec congrua in totius corporis partes nutrimenti digeſtio: obæſis uero, ſicuti nunquam utilis eſt nimia ſatietas, ita ſæpe inutilis nimia abſtinẽtia. Quòd ſi qua intemperantia ſubeſt, tutior eſt in potione, quàm in eſca: liquidi enim cibi citius, quàm ſolidiores concoquuntur. Illorum etiam excrementa celerius expelluntur, inquit Hippocrates. Qui uero uitioſo utuntur alimento, ob malorum humorum redundantiam, ut Gal. & Hippocrates aſſerunt, facillime exoluuntur, ubi primum aliquod perpetiuntur infeſtum. Collectis igitur his, aliquid nunc noui ulterius, circa alimenti ſimiliter uſum, addamus oportet. Non enim ſufficit optimis cibis uti, iisque non ad ſaturitatem, niſi etiam cauerimus, ne intempeſtiue, aut inordinate eis utamur. Si enim tali & tanta re allata egeat corpus, nemini dubium quin etiam, ut in tempore opportuno offeratur, & ordine debito requirat.

Celſus lib. 1.

2. Aphor. tex. 36.

De ciborum ordine, & temporis occaſione ad eorum aſſumptionem.

TEmporis ergo occaſionem, in cibis aſſumendis, ſeruare etiam oportet. Nam ex cibis & potibus qui commodiſſimi ſunt corpori, ac maxime apti, &

ad alimentum & ad ſanitatem: ubi quis inopportunè utitur, morbi, & ex morbis, mortes fiunt, ut de affectionibus inquit Hippocrates. Tempus igitur obſeruabimus, ſi cibi prioris diſceſſum a uentriculo ſemper expectemus, ſi a ſuperfluitatibus omnibus mundum faciemus corpus. Impura enim corpora, inquit Hippocrates, quanto quis magis nutrit, magis lædit. Diſceſſum uero cibi a uentriculo cognoſces, ſi uentriculus non ſit eleuatus, ſi ructus præteriti cibi, aut perturbatio corporis non adſit. Puritatē corporis, ex hilari eius habitudine, & motus agilitate & appetitu dignoſces: æqualis enim quodammodo eſt coctioni appetitus. Optima ſiquidem natura, quantum appetit, tantum etiam concoquit, ut atteſtatur Galenus: nulla enim natura, dum bene ualet, famem facile ſuſtinet: abſumitur enim temperatum corpus, ac præ fame deficit, de ueteri medicina, inquit Hippocrates: niſi ſtatim cibus ſuppeditatur, ubi priorem conſumpſit, idem ſanguineis & melancholicis accidit. Calidi etiam natura, quia in his per inediam ſanguis incenditur, ac in bilem mutatur: ideo ira & dolore affliguntur, niſi poſt confectum cibum ſtatim denuò uictum capiant. Quin & pituitoſis (quia per inediam pituita ad uentriculum attrahitur) fames non admodum iuuat: attrahit enim uentriculus ad ſe, dum fame affligitur, a toto corpore pituitam: hæc uero ciborum auerſionem & inappetentiam facit. Quòd ſi quis, poſtquam uentriculus pituita eſt plenus, cibum capiat: nec cibum, nec pituitam concoquit uenter, utriuſque pondere preſſus: quin, quod peius eſt, præ nimia humiditate pituitæ relaxatus, imbecillior ſolito deinde redditur: quare ſi bis in die eſurierit quis, bis comedere erit melius: ſi ſemel, aut imminuere cibum (quod ſalubrius puto) & bis comedere, aut ſaltem prandium uel cœnam relinquere, ut fueris aſſuetus: ut ſecundo ac ſeptimorum & Aphoriſmorum primo, inquit Hippocrates. Si quis enim, ante diſceſſum cibi è uentriculo, in feruentem

2. *Aphor. text.* 37.

In arte medicinali.

adhuc & quasi fermentatum uentrem cibos ingerat, statim grauis fit, & corporis renes, hiatuque atq; oscitatione & siti plenus, inquit Hippocrates. Quòd si in huiusce modi uictus ratione diu permanserit, fluctus etiam, & tormina consequuntur. Quia tamen multi liberalius prandere malunt, quacunque leui cœna contenti: alii contra, opipare cœnant, tota die ieiunantes, uel leui cibo contenti: uidendum est, qui eorum magis saluti consulant: & (ut unico me expediam uerbo) siquis capitis fluxionibus non sit obnoxius, & per tres aut quatuor horas a cœna uigilet, salubrius ampliori utetur cœna. Nam & prandium usque, longius est tempus, & per somnum coctiones fiunt meliores, ut septimo Methodi, & quinto & sexto de tuenda sanitate, & in de dissolutione continua confirmat Galenus. Quare & antiqui omnes liberalius cœnabant, hora tamen quarta ante solis occasum, ut indicium est, quòd a cœna sæpius comessabantur. Ordinem porrò in mensis seruabimus, si semper in primis tenuiora, & quæ facilius immutari possunt, assumpserimus. Quæ duobus maxime dignoscemus indiciis, quòd facilius talia manduntur, & quòd igni appositа concoquuntur citissime: hæc enim similiter in uentrem ingesta, citius immutari necesse est. Talia porro sunt, quæcunque capite secundo leuia diximus: quia tamen uentriculi inferior pars calidior est, propter sibi uicinum hepar: quæcunque paulò sunt duriora aliis ad coquendum, in prima mensa assumere conuenit: ut si eisdem assis & elixis, eadem in mensa uti libuerit, ab assis initium sumere est opportunum; assa enim quæcunque, quàm elixa, duriuscula sunt. Quæcunque tamen lubricam habent humiditatem, ut sunt legumina, & olera omnia recentia: & inter fructus, pruna, ficus, uuæ: & quæ dum manduntur, laxare potius palatum uidentur: ut sunt cucumeres, pepones, persica, & similia: omnia inquam talia, præ aliis edere oportet. Adhuc & quæ facile corrumpuntur, ut sunt per-

Gal. de alim.

ſica armeniaca præcocia, & omnes ſubcaniculares fructus: quæcunque etiam aluum ſoluunt, ut brasſica, beta, caſeus recens cum melle, atriplex, cucurbita, pepones, melopepones, ficus, caricæ, uuæ paſſæ, dulces, præſertim humidæ, mora, nux uiridis & ſicca, ſi aqua præmaceretur. Cæterum, ab aſſumptione talium, uinum dulce bibere oportet, & pauco interpoſito tempore, mox prandere: ſic enim & cito ſubeunt, & alia deducunt. Si uero prædicta omnia in ſecunda menſa aſſumantur, aut in ultima: quæcũq; prius ingeſta fuere, corrumpunt, aut indigeſta defluere faciunt. Reliqua autem quæ terream ſiccitatem habent, & dum commanducantur, os exaſperãt, & quaſi humiditate priuant: talia omnia poſt ciborum omnium comeſtionem ingerenda ſunt. Huiuſcemodi autem ſunt palmulæ auſteræ, uuæ paſſæ auſteræ, mora rubi, pruna, & poma ſylueſtria, mala punica, cotonea, ſorba, meſpila, & ſimilia, quibus omnibus tamen uſuri ſumus parciſſime omnium, niſi dum comprimere aut laxare aluum intendimus. Mediæ uero materiæ cibi, omnium præſtantiſſimi iudicari debent, utpote qui mediocris qualitatis ſanguinem generent, talibusque ſemper in ſecundis menſis utemur. *Hipp. 2. de diæta.*

De *uſu potus, & tempore bibendi: deq; uino & aqua.*

POtu autem inter prandendum utemur, ex Gal. de continua corporis diſſolutione, eo modo, ut neque cibus ſupernatet in uentriculo, neque nimia ſiccitate aduratur. Extra menſam uerò, niſi exiccatis, calefactiſue ſupra modum, bibendum non eſt, nec enim uere ſitiẽt. Quod ſi nullo ſuperueniente accidẽti, interdiu quis ſitiat, copioſiore ipſum in prandio potu indigere putãdum eſt, aut dilutiore fortaſſe, utrũ magis expediat: melius eſt inter edendum facere, quàm in feruentem adhuc & fermentatum uentrem potum ingerere, quo quaſi recrudeſcant cibi: conue *Hipp. 3. de diæta.*

nientior autem omnibus aliis, nisi potus est. omne nanque uinum alit, sed rubrum ac crassum magis: at id deterioris succi est. Suaue autem: nutrimenti quidem alicuius est stomaco uero minus conuenit. Acerbum, stomacho quidem amicum: est sed tarde concoquitur, & minus nutrit, & candidum hoc multò minus. Primum omnium, bonitatis honorem obtinet, quod colore rubrum est. Summatim, uinum uniuersum, corporis nostri calorem suscitat: unde & cruditas corrigitur, & sanguis emendatur: alimentum per uniuersum corpus deducit. Quare, emaciatis, bonam corporis habitudinem restituit: fastidiosis, cibi appetẽtiam euocat, pituitam extenuat, bilem per urinam educit, animo lætabundam alacritatem, iucunditatemque conciliat, corpus robustius efficit: & huiuscemodi commoditatum author est uinum moderate assumptum. Ingurgitatũ uero præter modum, contraria affert incommoda: nam, ut Theognis inquit,

Vina nocent, auido quæcunque ingesseris hausti,
Inque uicem prosunt, si moderata bibas.

Et iterum,

Pocula, quæ caruere modo, mihi crede, nocebunt:
Vina tamen modice sumpta, iuuare solent.

Sed & moderate bibitum, inter tot commoda, unum tantum nocumentum uinum habet, quod crudis humoribus caput replet: quo solo nomine, omnibus imbecillum caput habentibus, aut fluxionibus obnoxium, maxime lædit. cuius manifestum indicium est, quòd Africani & Maumethani omnes, qui a uino abstinent, nec capitis fluxionibus plurimum tentãtur, neque dentium doloribus, etiam senes: cum tamen nemo nostrum, qui uino utimur, uel in iuuentute ipsa, effugere defluxum possimus. Defluxus uerò à capite, oculorum, narium, dentium: aurium, gingiuarum, faucium, pulmonis, pectoris, spinæ, uentriculi, hepatis, renum, ueficæ & articulorum morbos parit. Secundum locum obtinet aqua, qua maior pars ho

minum in potu utuntur. Inter aquas porro, primatum tenent, quę ex fontibus oriuntur: Secundum locum pluuiales obtinet: Tertium, quæ ex flumine sunt: præter has nulla est aqua salubris. Quicunque tamē fontes ortus suos ad orientem habent, hi præ omnibus optimi sunt, ut Hippocrates atteſtatur: quorū aquæ, & cito calefiunt, & refrigerantur hyeme quę calidæ sunt, uere frigidæ, & saporis odoriſque sunt expertes. Secundum ab his locum habent, quę inter æſtiuos ſolis ortus & occaſus emergunt: & magis hæ quæ ad orientes. Tertium locum habent, quæ inter occaſus æſtiuos & hybernos ſcaturiunt. peſſimæ uero ſunt prioribus collatæ, quæ ad auſtrum, & quæ inter æſtiuum ortum & occaſum oriūtur. Inter has uerò quæ ad auſtrum tendunt, ualde prauæ ſunt: minus malæ, boreales. Pluuiales uerò aquæ, quanuis omnes leuiſſimæ, & dulciſſimæ, tenues ac ſplendidæ ſint quia leuiſſimum & tenuiſſimum, quod in aqua & in humoribus eſt, ſol educit: citiſſime tamen putreſcunt: propter materiæ diuerſitatem, unde eleuantur: nam & ex cadaueribus & putredinibus ac plurimis aliis congregantur. quare ut decoquantur aut excolentur egent: ſin minus, malū odorem ſeruant, raucedineſque ac grauedines bibētibus pariunt. Sunt uerò meliores, quæ cum tonitru deſcendunt, quàm quæ cælo tranquillo defluūt. Fluuiorum aquæ, tales ſunt, quales & fontes ē quibus oriuntur: & leuiores fiunt ex motu: reddūtur tamē poſtmodum deteriores, aut propter loca limoſa, per quæ tranſeunt, aut propter diuerſarum aquarum miſturam, tum nimium & grandinum, tum aliorum fontium ac riuulorum. Malæ porrò ſunt aquæ, quæcunque ex petris ſcaturientes: duras enim eſſe neceſſe eſt. Malæ item ſunt quæ ex ferro, ære, argento, auro, ſulfure, alumine, nitro aut bitumine naſcuntur: Hæ enim omnes calidæ nimis ſunt, ut inquit Hippocrates. Malæ adhuc ſunt, quæ ex niue aut glacie eliquantur. nam ubi liqueſcunt, quod in ipſis cla

De locis aere, & aquis

rum,leue & dulce eſt, euaporat: turbidum uerò & ponderoſum relinquitur. Paludum etiam,ac ſtagnorum aquæ,inſuaues ſunt,& male olent,& æſtiuo tẽpore calent,hyeme frigent. quare plurimorum morborum ſunt cauſa, ut latisſimè apud Hippocratem poteſt uideri, de aere, locis & aqua. Quare ne ſani etiã homines huiuſcemodi aquas bibant: priores uerò,quas ſolas incolumes diximus,ſani homines quacunque ex occaſione bibent:imbecilles,& his magis qui iter aggrediuntur, meliores ſemper inquirant. Magna autem ex parte meliores diiudicabunt dulces,ſynceras,nullius qualitatis participes: & nec minimo quidem tempore grauantes ac inflantes præcordia,nec putredini obnoxias:in quibus etiam citiſſime coquuntur legumina, radices, carnes aut fructus.hæc enim omnia,ut celerrime in bonis aquis eli xantur,ita tardisſime in malis, ut ſexto popularium morborum inquit Galenus.Quòd ſi horum non detur copia,aut qui bibunt,imbecilli ſunt uentriculo, aliquid in aqua decoquant,ut eſt cinamomum, ſaccharum,& non nulla coriandri,aut aniſi ſemina:his enim quatuor,aut duobus prioribus, & uẽtriculo & uiſceribus ſatis conſulitur. quod ſi ne horum etiam detur copia,uino ſaltem permiſceant, aut arenæ, & demum reſidere permittant. Petroſelini etiam interdum radices in aquis decoquant,ut & citius deſcendant,& minus hypocondria grauent. Interdum allia & cæpas edere confert, ſicque nunc hoc, nunc illo modo aquarum nocumenta corrigere, prout occaſio dabitur. Coquere etiam interdum aquam ſimpliciter conuenit: quemadmodum enim legumina multa,oleraque & fructus, & animalium partes, ut Galenus inquit,coquentes,apta cibo reddimus, ita & aquam coquẽdo prius in meliorem naturam mutamus:nam & tetrum odorem ſi quem habet, deponit:quicquid præterea terrei continebat, facilè reſidet,leueque ſupernatat.illud enim in minimas diuiſum particulas,antequam aqua calefiat uniuerſé ad-

miſcetur. quod ſi unà cum aqua bibatur, non leuem noxiam affert, atq; illis in primis quibus renes & uesica procreandis lapillis ſunt apta. Quæ uerò ex aqua & melle fit potio: tum ſimplex, (quam aquam mulſam dicunt) tum quę cum aromatibus conficitur, quam aquam mulſam conditam appellamus, ſitim ſedant, lieni proſunt, inteſtinis ſunt remedio: liquores etiam qui in pulmone inſident, & difficile excreantur, depellunt: uerum uentriculo bilioſo nocent, niſi quàm aquoſiſſimæ ſint, quoniam in ipſis ſtatim in bilem mutantur. Quæ autem ex ordeo, aut pomis fiunt potiones, non omnino illaudabiles ſunt uerum flatuoſæ nimis, præter id, quod non ita facilè concoquuntur. Et quæ ex pomis fit potio, mali etiã eſt ſucci. His omnibus ſeruatis, facile nobis erit in uictu ac potu nunquam delinquere: præcipuè ſi cum hoc etiam regionis, anni, temporis, & ætatis conſideremus differentiam, quæ omnia non minimum etiam in aſſumendis cibis iudicium præbent. Alius nanque uictus Scotorum & Britannorum eſt, alius Hiſpanorum. quippe uidi ſæpius illos, carnes ſemicrudas comedere, & ad tantam etiam quantitatem, ut quod uni illorum non erat ſatis, quatuor ex Hiſpanis homines repleret. Eadem & in anni temporibus apparet differentia: hyeme enim nemo eſt, qui non auidius comedat, & duriora etiam concoquat, quam quæ in æſtate edere aut concoquere poſſet: æſtate enim & autumno uentres, inquit Hippocrates, cibos difficillimè ferunt, hyeme facillime, deinde uere, idque non immerito: tunc enim uentres calidiores natura ſunt, & ſomni longiſſimi: qui, ut de alimentis inquit Galenus, ad coctionem multum momenti afferunt. Quanti etiam momenti ſit ætatis ad hoc iudicatio, non admodum difficillimum eſt uidere: Cum ſi iuuenem eodem quo cibamus ſenem modo, nutriamus, facilè ſiccum & ſenio tabefactum reddemus: aut ſi e contrario, ſenem iuuenum uictu tractemus, cuicunque facile morbo reddemus obno

1. *Aph. tex.* 15.

Lib. 1. cap. 1

xium. Quin & corporum diuersas temperaturas obseruare etiam oportet: inueniuntur enim aliqui, qui bubulam minori negotio conficiunt, quam saxatiles pisces, ut de alimẽtorum facultatibus, & alibi sæpius inquit Galenus: puta qui bilioſum uentriculum habent, adurentem quęcunque facile transmutari sunt apta. Consuetudines etiam in hoc magnam addunt partem, ex Hippocrate Aphorismorum primo, & acutorum secundo. Quicunque enim alicui cõsueuit cibo, ut de cõtinua corporis dissolutione atteſtatur Galenus, & ad alium mutatur etiam meliorem, manifeſtam quamprimum incurrit lęſionem. Assueti enim continuos ferre labores, etiam senes & imbecilles facilius tolerant iuuenibus & robuſtis non consuetis.

Hipp 2. Aph. tex. 49.

De *alimenti necesſitate ſecundum uarias regiones, ac diuerſa tempora.*

DE regionibus igitur, hoc in primis obseruare oportet. Omnes qui septentrionales incolunt regiones, uoraciores sunt, siue plurimum temporis, siue pauxillum illic degerint: quanuis his non statim ab inueterata sua consuetudine recedendum, ut secundo Aphorismorum dicit Hippocrates, sed paulatim ad alienam permutandum, quippe cum ego, qui, Meridionalem magis incolo regionem, apud Scotos agerem, non poteram me continere. quin pluribus uicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus. At contra, qui Meridionalem incolunt regionem tenuiore uictu utatur neceſse est: calidi enim minus sunt eorum uentres: propter aeris nanque ambientis caliditatem areſcit cutis, & calor euaporat: ſicuti Septentrionales calidiores sunt uentriculo, calore nimirum corporis ad interna reuocato, propter frigiditatem aeris exterioris qui cutem condensas, nõ permittit eum diffiari. Quinimo, ſicuti septentrionales, uini magis potores, meridionales aquæ potius sint oportet: uinum enim quanuis calefaciat corpora, meridionalibus tamen nocet, niſi dilutiſſimum exhibitum:

Aph. 51.

exiguum nempe corporis calorem ſuffocans, aut etiã corpus nimium reſoluendo ſua caliditate. Item ſicuti his magis aſſis uti decet, ita illis elixis: & ſicut illis debilioribus, ita his robuſtioribus utendum: in diam tamen facilius ſuſtinent ſeptentrionales: quia & minus reſoluuntur, & ampliori utuntur cibo, & in denſiori cælo ſunt. Quòd ad anni tempora attinet, idem ſimiliter obſeruandum uidetur. Hyeme igitur tempori frigido, & compacto ſe opponendo, hoc uictu uti conducit, ut ex Hippocrate de diæta habetur. Primum quidem ſemel tantum in die cibum capere cõuenit, niſi quis ualde ſiccam habeat aluum: nam famem facilius fert quis in hyeme, quàm æſtate, ut Cornelius ait. Quòd ſi id fieri non poteſt, modicum prandere eſt melius. Victu autem utendum ſicco, auſtero, & calefactorio, & pane magis uti expedit: obſoniis aſſis potius, quàm elixis: potionibus meracioribus, ac paucioribus: oleribus minime, præterquam calefacientibus & exiccantibus: iiſque elixis. Circa ſolſtitium autẽ hyemale, maxime in cuſtodia ac tutela eſſe oportet. At ubi mollius factum fuerit tempus, oportet etiam cum tempore uictũ ſequi. Veris porro uictus, probe nutriens, ac meracus ſit: quemadmodum enim arbores rationem non habentes, hoc tempore præparant ſibi ad æſtatis commoditatem, tum incrementum, tum umbrã: ſic oportet hominem, cũ ſana mente ac ratione præditus ſit, carnis incrementum ſalubre ſibi præparare ad æſtatis labores perferendos. Nam cum æſtas adeſt, iam tum cibis mollioribus ac exiguis uti oportet, & potionibus albis, aquoſis, prandio modico, & ſomnis a prandio breuibus, & potu inter edendũ largiori eſt utendum: per diem uero, bibẽdum nunquam, ante exactam coctionem, niſi neceſſitas cogat: coctio enim impeditur, tum quia uentriculus recluditur, tũ quia cibos non amplectitur, & fluctuare permittit. Vtendum eſt etiam tunc, oleribus crudis & coctis, exceptis æſtuoſis & ſiccis: & ſæpius in die comedere,

Ceſ. lib. 1.

Hippoc. 3. de diæta.

tunc temporis ſaluberimum eſt. Demum autumno cibis utendum calidioribus,ac minus humidis,& puris:potionibus uero nigris & meracioribus, oleribus minime. Temporibus tamē intermediis mediocri cibo utendum,utroque participanti extremo, ſicuti & ipſa tempora. Vt ſi hyemem,ſi cōtingat, egrediaris, non ſtatim te conuertas oportet ad ueris uictus rationem: ſed paulatim incipe aliquid elixi miſcere aſſis, & diluti meracioribus potionibus, continue ſuperaddendo, donec ad caniculæ deueneris ortum, ubi iam omnino relinquenda ſunt aſſa & meraciora, ac elixis ſolum incumbendum: uino autem nullo,aut dilutiſſimo utendum, & hac uictus ratione perdurandum diebus omnibus quinquaginta ſequentibus. At cum ad Pleiadum ortum uentum eſt, menſe quippe ſeptembri,iam tunc & meraciore uino utendum, & paulatim ad aſſa ſe conuertere oportet, crudaque uitanda olera. Cauendum tamen maximè hoc tempore,ut Cornelio placet,à meridiano ſole,à matutino & ueſpertino frigore. Item fugere conuenit auras fluminum ac ſtagnorum, minimeque nubilo cælo ſoli aperienti ſe committere:tunc enim temporis modo frigus,modo calor uiget. quare maxime morbificum eſt,ut in Aphoriſmis inquit Hippocrates. Cum uero iam ſolſtitium hyemale attigeris, & aſſis omnibus, & meraco licet uti potu. Oſtendimus iam uictus differentiam ex regionum & temporum diuerſitate.

Lib. 3. tex. 4.

De *uictus ratione ſecundum ætates.*

Lib. 3. tex. 4.

IN ætatibus uero, ut Hippocrates inquit,ita ſe habere oportet: Qui creſcunt, plurimo alimento egent: plurimum enim habent calidi innati, cui niſi cibum opponas, corpus abſumit. Senes uero, pauxillo egent fomento, parum cum calidi eis inſit innati,qui a plurimis extinguetur cibis: ſicuti paruus ignis a plurima lignorum congerie, ut de tremore & palpitatione Galenus inquit. Conſiſtentes uero,

mediocri cibo egent: mediocri illorum exiſtente calore. Qui tamen ad extremam ſenectutem deuenerunt, longam inediam ferre non poſſunt: his tamen tantum cibi & potionis adhibendum, ut reficiantur uires, non opprimantur. Sicuti enim lucernæ penè extinctæ, continua egent olei inſtillatione: infuſum tamen multum, ſubito ſuſtinere non poſſunt: Ita ſenes, ſæpe foueri deſiderant, multam tamẽ ciborum copiam nequeunt concoquere. quare magnam pituitæ copiam inuenis coaceruant: quæ, cum ab exiguo calore moderari non poſſit, putrefacta, febrem accendit, & capitis defluxum auget. quę duæ res intemperatos in uictu ſenes, interficiunt utplurimum. Primi uero ſenes, ut Hippocrates ait, omnium maxime famem ſuſtinent: deinde ætate conſiſtentes, minime adoleſcentes, omnium minime pueri, præſertim hilares. Potum uero uini, pueri aut omnino fugiant, ſi ſatis alacres ſint: aut dilutiſſimo, ſi aliquantulum mœſti ſint, utantur: itaque totam iuuentutem ducent: non enim oportet, ut ſecundo de legibus aſſerit Plato, ignem in corpus & animam ſuggerere, antequam uiri effecti, ſubire labores incipiant: furioſum nanque habitum iuuentutis cauere oportet, ut idem aſſerit Plato: deinde uero moderate uino utentur, uſque ad annum ætatis trigeſimum. Ab ebrietate autem, & uini repletione, iuuenes omnino abſtineant. Vinum enim, inquit Plato, ut multi aſſerunt, ad ultionem hominibus datum eſt, ut inſaniant. At cum ad quadrageſimum peruenerint annum, iam tunc uino largius utentur, Deum laudantes, qui hominibus uinum, quaſi remedium aduerſus ſenectutis duritiem eſt largitus, ut reiuueneſcere uideantur, & mœſtitiæ illos obliuio capiat: ipſaque affectio animi, ſicuti ferrum in igne, ex duritie in mollitiem deducta, flexibilior fiat. Nulli tamen ætati, largiori & frequenti uini potu uti licet. Vinum enim, ut in problematis Ariſtoteles aſſerit, ſua caliditate calorem macerat naturalem. Et quemad-

Aph. 1. tex. 13.

modum ab igne maximo aut sole exiguus extingui tur ignis: sic intimus corporis calor, à uini calore, si minor sit, superatur atque extinguitur: quoniam alimentum, quod tardius calor naturalis absumebat, idem uini calor celerius conficit & dissipat.

De uictus ratione secundum diuersas temperies.

IN temperiebus porrò ita se habere decet, calidis quidē & siccis naturis, ut decimo Methodi inquit Galenus: aduersissima res inedia est, ac febrium paratissima causa. Voco autem naturas calidas & siccas, non solum quæ à primo ortu tales ex proprio temperamento sint, sed etiam quæ posterius ex calido siccoq; uictu, plurima dimotione, uigilia, cura, tristitia, regione calida ac sicca, & tempore æstiuo, & cęli statu calido siccoq; sint acquisitæ. Quocunque inquam modo, quis in tale temperamentum inciderit, semper ei aduersissima inedia erit: efficitur enim, ut in eodem libro Galenus asserit, corporis habitus in his naturis, quæ facilē amaram bilem generant. Ex longa inedia biliosus, facileque deinde, uel ex minima cibi abstinentia, febrem incurrunt. His igitur hominibus cibum nūquam interdicemus, sed eum cùm hyeme, tum æstate, Potius bis quàm semel, illis porrigemus: æstiuo tamen tempore elixis utentur: hyberno tum aïsis, tum elixis. Sed fugiāt semper necessē est cibos, qui facilis sunt transmutationis: nam in uentriculo hos aut adurent, aut in bilem mutabunt. Huiusmodi uerò sunt oua recēntia, lac, mel, tam aereum, quàm quod ex cannis excipitur: tum etiam illud quod ab apibus aggregatur. & tandem quæcunque dulcia nimis sunt, fugere debent: carnes etiam pullorum gallinaceorum, hœdorum: & inter fructus, pepones, cucumeres, ficus, & id genus alia: & quæcunque calida sunt & sicca, ut aromata, & species appellatæ, his naturis fugienda semper: bilem nanque excandescere faciunt, & corpus

Gal. de alimēntis lib. 1. cap. 1.

nimium attenuant, ac febribus paratisſimum reddunt. Dignoſcuntur autem cibi calidi & ſicci ex ſapore maxime, ut de alimentis ſecundo, & de ſimplicium medicamentorum facultatibus atteſtatur Galenus: quæcunque enim acris ſaporis ſunt, ut eſt piper, gingiber, cinamomum, caſſia lignea, allium, & bulbi: omnia talia calida & ſicca ut ſit in ultimo neceſſe eſt. Secundum locum ab iis tenent amara, tertium ſalſa, quartum dulcia. Quæcunque igitur his ſaporibus participant, calida ſtatim dicimus: ſicca uerò ſecundum gradum caliditatis, biliоſisque naturis contraria: ſicuti conuenientia dicimus, quæcunq; frigida & humida ſunt qualia ſunt, ut de ſimplicium medicinarum facultatibus quarto Galenus aſſerit: quæcunque inſipida, inodora, aut modicè dulcia ſunt, & aquoſæ humiditati permiſta: qualia etiam ſunt quæ in aquis degunt animalia omnia, & quæ cibis humidis nutriuntur, ut uituli lactantes, hœdi qui nondum guſtauerint herbas, uerueces iuniores, ſues item unius anni: denique ex animalibus ſiccis & ſylueſtribus iuniora eligent, ſicuti ex domeſticis humidis, quæ prouectiora ſunt. Iure enim, ut de alimentis Galenus aſſerit, ex animalibus quæ natura temperamento ſunt ſiccíore, adoleſcens ætas ad mediocritatem ipſam confert: humidorum uero natura, quod ſibi ad probam acconuenientem deeſt temperiem, ab ætate florenti aſſumit: item domeſtica quæcunque animalia biliоſo temperamento magis conueniunt. Sunt enim temperie humidiora, quàm agreſtia, ut eodem libro Galenus aſſerit: tum ob aeris in quo degunt humiditatem, tum uero etiam ob uitæ ignauiam. Circa potum autem calidis naturis, inquit Hippocrates, potio aquæ conuenit, aut uini ceræ dilutiſsimi. Sicui igitur calidiſſimum temperamentum eſt, huic omnino uinum interdicere conuenit. Potus enim aquæ huiuſcemodi naturis, dum ualent, maximè iuuat, ut de tuenda ſanitate Galenus aſſerit. Omnibus autem aliis,

Gal. de ſimpl. med. lib. 9 c. 10.

Lib. 3 ca. 1.

Lib. 4.

quanuis bilioſi ſint temperamenti, niſi æſtatis tempore, uinum propinare eſt melius, exiguum tamen id & dilutum, quale quidem eſt album, & ſubſtantia tenue, ex quo largius bibere licet, ut intima uentriculi caliditas temperetur, ſi modo temperiem immutare deſiderant: ſecus, ſi quam ſortiti ſunt naturam, cupiunt conſeruare: tunc enim eiuſdem temperamenti cibis & potibus utentur. atque hoc idem in omnibus naturis obſeruandum eſt, ut dum eas conſeruare uelimus, ſimilibus utamur cibis: dum immutare, contrariis. Nam ſicut hominis corpus, ſi medii planè ſit temperamenti, inquit Galenus, per alimentum mediæ conſtitutionis in ſtatu ſeruatur: ita ſi id frigidius uel calidius, ſiccius, aut humidius fueris, mediæ temperiei cibum & potum perpetuam exhibueris: quippe huiuſcemodi corpus, quatenus ab exacte media cõſtitutione receſſit, eatenus in diuerſum ſtatum reducatur eſt neceſſe, fiet autẽ id per præſentis diſtemperantiæ contraria. Talem porro corporis temperaturam, his dignoſces indiciis nam ii denſa admodum cute ſunt, ut Aegineta attẽſtatur: uenas latas habent, pulſum ſatis ualidum, & ad actiones ſunt prompti: &, ut Hippocrati in epidemiis placet, iracundi maxime, impudentes etiam: & ad furorem ſunt faciles, difficileque miteſcunt: uocaliſſimi etiam ſunt ex eodem Hippocrate, propter aeris frigidi nimiam reſpirationem, quos ſatis aptè Lucretius his depingit carminibus.

Sed calidi plus eſt illis, quibus acria corda,
Iracundaque mens facile efferueſcit in ira.
Quo genere in primis, uis eſt uiolenta leonum,
Pectora qui fremitu rumpunt plerunque gementes:
Nec capere irarum fluctus in pectore poſſunt.
Sic hominum genus eſt, quanuis doctrina politos
Conſtituat pariter quoſdam: tamen illa relinquit
Natura cuiuſque animæ ueſtigia prima.
Nec radicitus euelli mala poſſe putandum eſt,
Quin procliuius hic iras decurrat ad acreis.

Huiuſcemodi

Huiuſcemodi porrò naturę melius ſe habẽt ad hyemem & uer, quàm ad alia tempora.

De ſanguineorum uictus ratione.

CAlidi & humidi in uictu hoc modo ſe habeant oportet. Calida quidem & humida nimis, omnia uitent: hæc enim apta maximè ſunt, ut cito putrefiant, ex Galeno de temperamentis primo: calore nimirum non potente humidum corrigere, ſi modo naturam aliquantulum exeat. Putredinis nãque *Method.* n. natura eſt, inquit Galenus, mutare totius putreſcentis corporis ſubſtantiam ad corruptelam, a calido extraneo. Cum igitur hæ naturæ calidæ & humidæ ſint, ſi ex cibis maiorem acquirant humiditatem, putredines facile oriuntur: putredo enim ex Ariſtotele Metheororum quarto, eſt interitus proprii ac naturalis caloris, in quouis humore, ab alieno proficiſcens calore. Cæterum, communem inſequantur uictum temporis, regionis, & ætatis, habita ratione: corpora enim hæc, ſi modo putredinem uitent, ſaluberrima ſunt, & uitæ longæuæ, humido quippe natiuo plurimum abundante. Animal enim ipſum, ut de longitudine & breuitate uitæ Ariſtoteles inquit, natura calidum eſt & humidum: uitaliſque functio nihil à tali diſcrepat natura. Animalia etiam omnia & plantæ, quæ in uaſtiorem diſtenduntur magnitudinem, longius uitam protrahunt, quia humidiora ſunt, præcipue ſi his iungatur calor, ut citato loco Ariſtoteles dicit. Caute igitur uiuant oportet, ad ſiccioremque, ac minus calidum uictum ſe conuertant. Talia porrò ſunt, quæcunque terrea ſunt, aut acida, aut auſtera, aut acetoſa, ſi aquoſa non ſint, ut de Simplicium medicinarum facultatibus Ga *Lib.* 4. lenus ait: pauciore item in æſtate & autumno utentur uictu. In potu uerò, pueri prorſus uinum uitabunt: Iuuenes, non niſi aquoſum bibent: Conſiſtentes, mediocre, & non admodum uetuſtum: ſenes & decrepiti, generoſo dicto meraciori utentur. Sicuti

enim in præcedentibus ætatibus calorem augere non decet, ita in decrepitis deficientem iam, uino quaſi reuocare conuenit. Horum temperiem his ſignis dignoſces: Molli nanque cute ſunt, habitu pingues, colore rubei, cum quadã nigredine, alacres ſatis: & miſeri: cordes ſunt, & dolent, ubi cui male fecerint. Si tamen caliditas humiditatem excedat, iam hi magnanimi ſunt, & irati, humilium rerum contemptores: quos Hippocrates & Gal. in epidemiis, contrarios iracundis dicunt. Magnanimi enim irati ſunt, & humilium rerum contemptores, ut diximus. Contra iracundi, puſillanimes, quòd generoſo, uirilique animo non ſint: depingit autem Lucretius ſanguineorum temperiem his uerſibus:

Eſt etiam quoque pacati ſtatus aeris ille,
Pectore tranquillo qui ſit, uultuq; ſereno:
Nec nimis irai fax unquam ſubdita parcit
Humida ſuffundens, cæcæ caliginis umbras:
Nec gelidi torpet telis perfixa pauoris:
Inter utroſque ſita eſt, ceruos ſæuoſq; leones.

Ad omnia tempora bene ſe habent hæ naturæ, ſed ad æſtatem melius.

De pituitoſorum uictu.

PItuitoſi, omnium maxime ſine noxa inediam ferunt, ut ſecundo de uictus ratione, in acutis ægritudinibus, inquit Hippocrates. Frigidi nanque ſunt & humidi, & pituita maxime abundant: quæ ſola inter humores a ſanguine alienos, nutrimẽtum corpori tribuit: bilis nanque neutra apta eſt in nutrimẽtum conuerti. Cæterum, cibis utentur calidis, & pituitam extenuantibus: quales ſunt calidi ſimul & ſicci, quos antea commemorauimus. Quòd ſi aliis uti libet, ſaltem ſemper cũ aromatibus & ſpeciebus dictis condient. Semel in die comedere, niſi ſecus ſint conſueti, iis prodeſt: tunc enim parcius comedere oportet, idq; adhuc parcius hyeme, quam æſtate: Pituita enim, ut de hominis natura Hippocrates

Lib. 2.

inquit, hyeme maxime abundat. Piſcibus non utentur, nec oleribus frigidis ac crudis: maxime enim huic naturæ aduerſantur. Quare aut nunquam eis utentur, aut non ſine condimento calido, ſicuti neque aliis cibis frigidis & humidis: carnibus utentur montanis & uolatilibus: montana enim omnia, ſeu agreſtia, calidiora ſunt ac ſicciora domeſticis, tum propter aeris ſiccitatem, tum propter uitæ ſolertiam. Volatilia uero calidiora adhuc ſunt, & ſicciora, propter eaſdem cauſas: quod uel ex hoc manifeſtum puto, quòd huiuſcemodi animalia, ut inquit Hippocrates, cum potu utuntur, urinam minus reddunt, calore nimirum humiditatem, quam per potum aſſumunt, cõſumente. In potu hi uino meraciori ſem per utentur, niſi quid obſtet, ubi pueritiam fuerint ingreſſi: obſtat autem & capitis debilitas, ut de aere, aquis, & locis inquit Hippocrates, & intemperies eius calida, aut uentriculi nimia ſenſibilitas. Ante pueritiæ uero egreſſum modice uino utantur, & dilutiſſimo: hi enim cum comitiali morbo ſint maxime obnoxii, potu uini meracioris caput calefaciunt. quod cauum cum ſit, & uelut cucurbita corpori incumbat, ut de morbis aſſerit Hippocrates, ad ſe pituitam attrahit, uiſcida nimirum illa exiſtente. Caput autem pituita plenum, cerebrum quod principium eſt ſenſus, humectat: unde quaſi ſtupidi toto corpore manent, comitialemque morbum incurrũt. Huius temperaturæ homines dices eos qui cum hoc: quòd gelidi toto corpore tangentibus apparẽt, thoracem etiam cum reliquo corpore glabrum habent, cutem mollem & candidam, aut plumbeam, ſi magis ſint frigidi, ut aſſerit Paulus. In actionibus porro & pigri admodum ſunt, & ſocordes, nihil penitus unquam audentes: & millies interrogati, uix tandem quicquam reſpondent: melius hæ naturæ ſe habent ad æſtatem, quàm ad hyemem, ut Hippocrates in Epidemiis inquit. *Lib. 1.*

De *melancholicorum uictu*.

RElíquum eſt, uictum eis deſcribere, quibus cũ frigiditate ſiccitas eſt coniuncta, quos medici atrabilioſos dicunt: quales ſunt natura ſenes omnes. Quicũque igitur tali prediti ſunt temperie, uniuerſi calidis & humidis utentur: qualia ſunt quę ſatis dulcia, & non admodum tenuis ſubſtantię ſunt: inter quæ connumerantur uerueces, ſues, hœduli: & inter uolatilia, quęcunque domi degunt. Cæterũ, terreſtria omnia, & acetoſa, aut acerba uitabunt, quę huic naturæ contraria ſunt, ex Hippocrate prę notionum ſecundo, ſicuti bilioſæ propitia. Piſcibus uero non utentur melancholici, niſi ſaxatilibus, & iis parciſſimè adhuc, & cum obſonio calido. Vino uero perpetuo utentur, uel a primis ipſis incunabulis: maximum nanque id remedium duco aduerſus ſenectutis duritiem, & animi mœrorem, quo hi quotidie uexantur: quare poſtquam Hector, ut Iliados octauo Homerus refert, a Græcorum perſecutione ceſſaret, nocte impeditus, ex urbe afferri iuſſit, ut refi cerentur milites, *cibum,*

Et panem, curasq; animi mulcentia uina.

Vinum nanque ubi hominem frigentem taciturnumque a ſobrietate accipit, paulo liberaliori potu refouet, excitatque ad uerba, & audacem in faciendo reddit, ut trigeſima particula problematum Ariſtoteles dicit: *nam corpora feſſa uirorum*

Dulcia uina leuant, animisque & uiribus augent.

Modum tamen excedere non oportet: plenius enim ingurgitatum hominem ad contumeliam reddit: præter id quod, ut prædiximus, nimia caliditate calorem macerat naturalem. Flamma enim quæ pabulo copioſiori aggrauatur, reſpiratione deinceps impedita ſuffocatur. Vinum itidem, ut de morborũ cauſis inquit Galenus, quanuis modice aſſumptum, intimum calorem augere poſſit: quippe quòd ſit alimentum maxime familiare: ſi tamen immoderatius

ingeritur, frigidos morbos generat: quare Hectorem offerenti sibi Hecubæ uinum, respondisse aiunt:

Ne mihi, ne ueneranda parens, huc dulcia uina
Protuleris: ne me enerues, animique uigorem
Obtundas; potius, roburque a corpore demas.

Huius temperamenti, si naturale sit, signa sunt: corporis gracilitas albo coniuncta, aut si magis frigida sit, plumbeo potius color minime tamen pilosi sunt pili enim, ut de glandulis inquit Hippocrates, sicut in nimis humido temperamento esse non possunt, suffocati a nimio nutrimento: ita neque in sicco propter defectum eiusdem. At si ex bilioso tale sit factum temperamentum, bile nimirum præ nimio calore adusta, & in fæcem uersa, talis & pilosum & nigrum habitum seruat, aliquantulum tamen pinguior est. Quòd ad animi mores attinet, omnes meticulosi sunt, propter nimiam frigiditatem & siccitatem. nam

Est & frigida multa comes formidinis aura,
Quæ ciet horrorem membris, & concitat artus,
Et gelidas citius per uiscera concitat auras,
Quæ tremulum faciunt membris existere motum.

Quanuis tamen timidi sint, & pusillanimes, quòd generoso, uirilique animo non sint: iracundi tamen nihilominus sunt, ut de popularibus morbis atte-statur Hippocrates. tristes etiam & cogitabundi semper incedunt, ualdeque proximi sunt, ut in insaniã incidant: & horum multi solent futura prædicere: omnes tamen uere & æstate facilius tolerãt cibum, autumno difficillime: quo tempore & purgationibus egent: & nisi sibi caueant, quacunque leui causa ægrotabunt: temperamento quippe cum sint frigido & sicco, autumno simillimo: ideoque rum temporis ad contrarium se uertant uictum est necesse. Explicaui iam, ut arbitror, affatim hucusque, quomodo homines cauere possint, ne humidum innatum plus cito absumatur: idque ex cibis & potibus conuenientibus, secundum regionis, temporis, æta-

tis & temperaturæ differentiam. O pere pretiũ nunc
eſt, ut quę ſequuntur addamus, rem aliquantulum
altius repetentes.

De *excrementorum immoderata euacuatione aut retentione*.

DIximus, nullum eſſe cibum tam naturæ propi-
tium, & partibus noſtri corporis tam confimi-
lem, quin ſemper aliquid inutile habeat, quod con-
uerti nullo modo in ſubſtantiam corporis poteſt.
Ingeſti igitur in uentriculum cibi, in hoc leuẽ quan
Lib. 6. dam & primam ſubeunt mutationem, ac præparan
tur iecinori, ut de Anatomicis adminiſtrationibus
Cap. 4. inquit Galenus: tuncque quamprimum, nec antea
expellit, dummodo ſuo fungatur munere: ex Gale-
no tertio naturalium facultatum. Contrahitur au-
tem circa cibos uentriculus, ut idem inquit Gal. nõ
quo reliquis partibus alimentum præſtet (hęc enim
actio animalis eſſet) ſed quemadmodum quæcũque
alia naturaliter operãtur, ita ipſe uentriculus cibos
amplectitur, & in ſui naturam conuertit. Iam uero
impletus ſatiatuſque eis, oneri illi deinceps ſunt,
deorſumque ſtatim abiicit, atque trudit. hepar autẽ
ex uentriculo per ianitorem & ramum uenæ por-
tæ, adque meſenterei uenas, quæ tanquam canales
ſunt, cibi in uentriculo elaborati, partes magis mẽ-
bris ſimiles, & nutritioni neceſſarias, attrahit: reli-
quum uero uẽtriculus per ianitorem, & inteſtinum
duodenum, ad inteſtina tranſmittit. Facta enim ſunt
inteſtina, ut in Timęo aſſerit Plato, ad ſuperfluitatũ
receptaculum. Cognoſcebant enim profecto (inquit
ipſe) illi noſtri generis fabricatores, nos ad cibum
potumque intemperatos fore, ac propter ingluuiẽ,
plus quàm modus aut neceſsitas poſtularit, ex his
aſſumpturos. Igitur, ne ſubitus propter morbos in-
teritus proueniret, atque ita imperfectum mox ge-
nus mortale defineret, inferiorem uentrem fabrica-
uerunt, ad eſculentorum poculentorumque ſuper-

abundantiam capiendam. Inteſtina uero his ſuperfluitatibus nutrita, quod ineptum nutritioni relinquunt, per aluum excernunt: id quod non fit ante ſecundum diem ab aſſumpto cibo, ſi modo corpus ſalubre ſit, ut de morbis atteſtatur Hippocrates. Optima uero alui egeſtio eſt, ut idem Hippocrates inquit, mollis cohærens, ac compacta ſub fulua, non ualde graue olens, prodiens hora conſueta, & pro ratione ciborum ingeſtorum. Alui uero egeſtiones procedere oportet, his qui laboribus exercentur, quandiu parum ederint ac biberint, modicas ac duras, atque hoc quotidie. Si uero tertio quoque die, aut quarto, aut è longiore interuallo prodeant, periculum eſt ne febri, aut alui profluuio corripiatur. Quare ſtatim ab exercitatione ceſſandum, & humidiori uictu utendum. quæcunque uero egeſtiones liquidiores ſunt, quàm ut tranſitu conformentur, hę ſanè omnes malæ ſunt: non tamen coercendæ, quę ante ſeptimam terminantur, ſi ſine febre ſint. hepar uero quos cibos ex uentriculo per uenam portam ſugit, per plurimas, ex quibus conſtat, diffundit uenas, ubi concoquit ut nutriatur. Factum porro eſt, ut hepar plurimis conſtaret uenis, ne alimentum ante quàm perfectè in ſanguinem permutaretur, dimitteret: ex Galeno quarto de uſu partim. Magnam itaque cibi in ipſum permeantis hepar alterationē emolitur: inde uenæ confectum ipſum, in totū corpus deriuant. Porro, ut ex iecinore purum, nulliuſque fere ſuperflui particeps, uniuerſo corpori diſpēſaretur nutrimentum, natura inſtrumenta ad id accommodata condidit, ut Galenus ſexto de Anatomicis adminiſtrationibus inquit. Si quid ergo eſt ineptum, ut in ſanguinem mutetur: aut quia nimis ſerum eſt, aut terreſtre nimis, aut amarum etiam, id partim ad uias urinæ, partim ad ſplenem, partim ad fellis folliculū relegat: ubi tandiu manet, donec membra illo onerata, ad expellendum inſurgunt. Amarū igitur folliculus in hepate ad ſe trahit, ex Galeno *Lib. 4. In prænotionibus.*

tertio de naturalibus facultatibus: nec aliud quicquã uenæ enim quæ ad folliculum fellis tendunt, cum debiles & tenues sint, alium humorem trahere non possunt: ex Hippocrate quarto de morbis. Neque est ea loci capacitas, ut alius humor in hoc folliculo consistat, ex eodem Hippocrate loco citato. è folliculo uero per uiam quandam uenosam intestino duodeno cõiunctam, bilis excernitur in inferiorem aluum: cuius indicium præbent alui excrementa, flauo colore tincta. Propterea uero a natura ordinatum est, ut ad intestina duceretur bilis, non ad uẽtriculum: quia bilis, membrum ad expellendum incitat, ciboſque ante perfectam coctionem è uentriculo educeret. Attrahit uero bilem folliculus ut nutriatur, ex Galeno tertio de naturalibus facultatibus. Quòd si in ipso repentè multa bilis fiat, hepar dolet, & bilis per duodenum intestinum ad uentriculum regurgitat, ut sexto de Anatomicis administrationibus inquit Galenus: & tormina statim oboriuntur, nisi per uesicam aut aluum excernatur: tũc enim dolores statim cessant. quandoque etiam iecinore inflammato, sanguinem totum conuerit in bilem: bilis enim sanguis est superflue coctus, & per uniuersum corpus diffunditur, & arquatum morbũ facit: crassum uero & fæculentum ad lienem mandat: attrahit uero splen per uas quoddam uenosum, tanquam per stomachum quendam ab hepate, quicquid crasi & fæculenti in sanguine est: cum uero calidissimum uiscus sit propter plurimas ac magnas arterias, ex quibus componitur, crassum ac fæculentum sanguinem in tenuem ac subtilem cõuertit, ut eo nutriatur: ex Galeno quarto de usu partium. Quòd si plus attraxerit, quàm oportet, aut attractum retinuerit, statim homines afficit, a cibis appetitus auersionem faciens: & spleneticos reddit, nisi ad uentriculi stomachum per ramum uenæ portæ deferatur, ut appetitum suscitet: ex Paulo libro tertio capite quadragesimo nono: & ut coctionem per-

ficiat: bilis enim atra, acerba cum sit, & acida, contrahit uentriculum, ac constringit in se ipsum: cogitque cibos ad unguem circumplecti atque retinere, quousque fuerint percocti: ut de usu partium quinto attestatur Galenus. Si uero lienis retentrix uirtus imbecillis sit, plurima copia atræ bilis ad uentriculum diffunditur, & immoderatum ciborum appetitum causat, ut decimo sermone Aetius asserit. Attractrix porro facta imbecillior, ab officio attrahendi ad se fæculentum sanguinem desistit: quare sanguis ex iecore in uniuersum corpus defertur, & regium morbum nigrum facit: ut sexto de locis inquit Galenus: *Cap. 5.* & secundo naturalium facultatum, nisi per aluum *Cap. 9.* excernatur: tunc enim dolores statim cessant. Aquosum porro ad uias urinæ relegat, ut renes nutriat. Quòd si aliquid crassius & uiscosius inest, quàm ut per uias angustas transire possit, in arenas & calculum conuertitur: ut de renum affectionibus, & sexto Epidemiorum sectione tertia Gal. asserit: præsertim si renes calidi supra modum sint: illicque retinetur, magno cum malo corporis: nec minori profecto, quàm si tam esset serosum: & renes tam frigidi & imbecilles, ut retinere nullatenus possent humorem tandiu, ut nutriret. Si tamen temperati sint & humores mediocres, quod satis ubi est, pro nutrimento capiunt. Excrementum uero ipsum seorsum, facultate segregatrice, ceu inutile, expellunt in uesicam per ureteras. Factum autem ab opifice urinę receptaculum, ne continuo urinæ stillicidium patere-mur. retinet enim urinam tandiu uesica, donec ponderegrauata expellere cogitur: ex Galeno quinto de usu partium: grauatur porro non ante, quàm quicquid utile nutritioni est, assumpserit: ex Galeno ter- *Capi. 6. & 12.* tio naturalium facultatum: reliquum per penem excernit: id si non faciat, aut propter aliquem scrupulum orificium penis excæcans, aut propter uesicæ imbecillitatem in expellendo, uel propter resolutionem, uesicam laborare necesse est, non minus quàm

ſi urinam continere non poſſet, ſed inſtillare conti-
nuo cogeretur. Nam, ut Hippocrates prædictionum
ſecundo inquit, urinam iuxta potionis copiam min
gere oportet, & ſemper æqualem, & quammaximè
aceruatim, & momento paulo craſſiorem, quàm
Tex. 26. quod in potu acceptum fuit. Optima uero urina eſt
ex eodem Hippocrate prænoticnum ſecundo, cum
fuerit alba ſubſidētia, læuis & æqualis. Sanguis por-
ro factus in hepate, ad uenas defertur: indeque per
reſudationem, membris omnibus communicatur,
ſed neque ſecundum ſe totum: ineſt enim & in eo
aliquid nutritioni ineptum: id partim in membro-
rum cauitatibus firmatur, quorum euacuatio fit per
ſudorem, aut inſenſibilem tranſpirationem, ſi in ex-
timis corporis locis ſit: ſi in intimis, ex pulmone &
pectore, per tuſim: quandoque etiam per urinam:
ex cerebro, per nares, oculos, & os: quandoque
etiam per aluum & urinam: ex uenis, renibus, ue-
ſica & gibbo hepatis, per urinam: ex uentriculo,
per uomitum, deiectionemque: ex inteſtinis, et
hepatis caua & ſplene, per alui deiectionem. Hæc
niſi conuenienter excernantur, omnia morbum
ſtatim gignunt: qui ſolui nullo modo poteſt ante,
quàm cocctionis ſigna in excrementis conſpiciantur:
ut de popularibus morbis primo atteſtatur Hippo-
crates Quare ſiue pectus, ſiue cerebrum, ſiue fauces
male habeant: & ut ſummatim omnia dicam, in om
nibus coctio, hoc eſt, dominium uirtutis ſupra ex-
crementa ut expellantur, ſalubritatem ſignificat: id
quod experientia quotidie uidemus. cum enim ho-
mines febris inuadit, tandiu augeri nō ceſſat, quan-
diu urina tenuis eſt & incocta: ubi autem urina craſ-
ſior eſt, & febris minuitur, & corpus ſalubre exiſtit:
expulſis nimirum ſuperfluitatibus, quæ morbidum
corpus reddebant. Cum ſimiliter membrorum caui
tates & articuli excrementis abundant, & dolores
contingunt & putredines: ceſſant porro omnia, hu-
moribus per ſudorem exhalatis. Hæc igitur omnia

excrementa, ſi ultra debitum temporis terminum re tinentur in corpore, ægritudines quamprimum pariunt, quemadmodum & plus citô expulſa. Propterea maxime obſeruare oportet ut ſiquando uiderimus corpus, minus ſolito, ſuo fungi officio: ſtatim affectum locum cõſideremus, idque eo diligentius, quo particula fuerit nobilior. Si igitur uentriculus, (ſi ita cõtingat) cibos plus ſolito retineat, aut ſtatim aſſumptos euomat, unde & eorum corruptio, & corporis ſequatur extenuatio: nos ſtatim quæ aluum ſubducunt alimenta, qualia ſuperius diximus, præ aliis cibis propinabimus: deinde cibis utemur cõſuetis, elixis tamen. poſtremo aſpera, terrea, & exiccantia dabimus, qualia eſſe diximus pyra, cotonea: & in robuſtis, caſeum antiquum non ſalitum: ſic enim recluſo uentriculi ſtomacho, & ianitore humectato, facilius dimittet cibos, & conſueto fungetur munere. Quôd ſi uice uerſa, cibos minus debito cõtineat, quin potius inelaboratos inteſtinis tranſmittat, aluique profluuium inducat: nos quàm primũ commutabimus ordinem: & quæ in ultima menſa propinaueramus, præ aliis omnibus exhibebimus: ſecundo loco conſuetos cibos, aſſos tamen: ultimo, humidũ aliquid, ne ſtomacho uentriculi recluſo, cibi ad inteſtina impellantur: atque ſic facile ciborum uel ox ad inteſtina ceſſabit tranſitus. Quôd ſi cibos faſtidiat uenter, nos appetitum reuocabimus, frigida & ſicca exhibentes. nam, ut quarto de ſymptomatum cauſis Galenus inquit, ad famem excitandam frigus in uentriculo non parum confert: nam & uacua reddit corpora, ac ipſorum tunicas cogens, conſtringenſque, famem ſuſcitat. At inter potiſsimas cauſas, quibus fames impeditur, calor numeratur: quippe qui ſolida corpora laxando diſſoluit, atque ad attractionis functionem reddit imbecilliora. Si igitur immoderata ciborum appetentia laboret uentriculus: nos cõtra, quæ calida & humida ſunt, exhibebimus, ut appetitum deiiciamus. Sitim etiã immoderatam, quæ pro-

Cap. 6.

pter calidos & ſiccos humores, in uentriculo exiſtentes (quorum mordacitatem ſentit ſtomachus) fit frigidis & humidis curabimus: ſicque uētriculus conſueto fungetur munere. Hæc ſimiliter & in iocinore, & aliis omnibus membris, animaduertere oportet, ſola cōſideratione habita diſtantiæ membri læſi ad uentriculum: nam quo membrum magis diſtat à uentriculo, tanto medicamenta quæ intra corpus aſſumuntur, fortiora ſunt propinanda, cōtrariis ſemper ſuccurrendo, calidis nempe frigidis, humidis, ſiccis, & è contrario.

De *laſſitudinum ſpeciebus, & earum curationibus.*

SOlent uero interdum hominibus adhuc ſanis, laſſitudines quædam oboriri: quibus niſi obuiēt poſt aliquod temporis ſpatium morbos pariunt. Sunt uero tria laſſitudinum genera, ex Galeno tertio de ſanitate tuenda. Primum, ad ulceris ſimilitudinem dolorem inferens: alterum carnium & muſculorum diſtenſionem faciens: poſtremum, tumorē cum inflammatione: quibus ego quartum ex Paulo addo, quod euenit, dum muſculi plus, quam par eſt, exiccantur: ſic ut ſqualidum contractumque corpus appareat, & ad motiones pigrum. Atque harum laſſitudinum duplex eſt cauſa, interna nimirum & externa: hæc manifeſta eſt, nec ſemper morbos prænunciat, illa magis occulta, & morbum ſæpius antecedit. Quæ igitur laſſitudo ulceris ſenſum facit, motis quidem grauē excitat ſenſum, quaſi corpus exulceratur. Oritur porrò affectio hæc, interdum ex ſuperfluo labore, interdum ex uitioſo humore, qui nobis inſciis in corpore ſuccreuit, acrimoniaque ſua corrodit ac ſtimulat, dum uenas egreſſus, muſculis inbibitur. Cum igitur in ulceroſa laſſitudine, plenitudinis copia nulla ſit, ſed tantum humorum acrimonia: atque hi humores, neque in uenis, neque in intimis corporis partibus ſint, ſed aut craſsis excre-

Lib. 4.

mentis, diffusis & attenuatis, neque omnino excretis: aut colliquata aliqua pinguedine, & carne tenera in uehementibus motibus, extimis partibus excernuntur, non semper dolorem infert, sed dum corpus supercalefit. Quare si ex leui quocunque labore, quis in huius generis lassitudinem incidit, uitiosis humoribus hunc refertum esse uerisimile est, aluique purgatione egere: deinde frictionibus, primo quidem mollibus & lenibus, deinde fortibus. Cibi uerò & potionis, tertiam partem adimere conuenit usque ad quintam diem. Si uerò nulla sit causa interna, sed aut ex magno labore, aut ex plurima in sole mora eueniat, tunc etiam nulla præmissa alui purgatione, solis frictionibus & balneis aquæ tepidæ remouetur. Frictiones porro sint molles, lentæ, plurimæ, ex oleo dulci, maturo: mollis enim & lenta laxat, plurima extenuat. Tensiuam uero lassitudinem, quæ si sine exercitationibus, aut alio motu exorta est, multitudinem humorum indicat, grauitatemque ac distensionem facit: hanc, paruam quidem multis ac mollibus frictionibus curare similiter oportet, ac calidis balneis: multam, euacuationibus. Si igitur prædictis non remouetur, copiosi mali succi indicium præbet. Quare statim euacuationem molliri oportet, secundum humoris redundātis exigentiam, ut si statim somni longi & oris dulcis sapor a somno contingit: si etiam plenior & speciosior & coloratior factus quis sit, quam soleret, iam tuto mittēdus est sanguis, dummodo per ætatem liceat. Si uero pituitæ affuerint indicia pituitam soluere promptum esto: si bilis atræ aut flauæ, exuperantem ducere par est; animaduertentes semper ut motum naturæ insequamur, eo semper euacuantes, quo ipsa intentat, loco: exuperantis porro humoris indicia, & medicamenta purgationibus idonea, inferius inquire. Tertium uero genus lassitudinis, quod abscessus speciem repræsentat, ex nimia boni ac mali succi abundantia oritur: quo referti

Cap. 16.

musculi in tumorem eleuantur, dolentque cum ex contactu, tum maxime ex motu: accidit uero hæc lassitudo hominibus insuetis laborare: interdum etiam sponte sine manifesta causa. Sortita autem ea est, quæcunque sit, duos curationis scopos: superuacui nimirum euacuationem, ad quam sequitur tu moris diminutio, & supercalfactarum partium refrigerium. Si quando igitur insuetus aliquis laborauit: aut multo plus, quam solet etiam is qui assueuit, huic ieiuno dormiendū est: multo magis si os etiam amarum est, uel oculi caligant, uel uenter perturbatur: tum enim non dormiendum tantummodo ieiuno est, sed etiam in posterum diem permanendum, nisi quies id cito sustulit: fatigato uero quotidianum cubile tutissimum est, insolitum contra lassat. Oleo item copioso, maturo, tepido leniter perfricandus est, & in aqua tepida diutius commorandum: deinde ubi paululum ambulauerit, cibum assumere oportet, cui tamen dimidium soliti demat. Quòd si his remediis non cessauerit lassitudo, quæ leuissimam exercitationem est sequuta, ad fortiora deueniendum præsidia: & si per uires & ætatem licet, secanda statim est uena: sin minus, leui aliquo pharmaco aluus purganda, secundum humoris excedentis exigentiam, ut statim ostendemus. Quartum uero lassitudinis genus contingit boni habitus hominibus, cum supra modum se exercuerunt: discutiuntur enim nimio labore humiditates, neque quicquā reliquum est in corpore præter solida membra: egēt itaque refectione: hæc uero dum cutis laxa est, fieri non potest. Contrahit autem cutem frictio dura, aqua tum frigida, tum feruens: at frigidæ usus, periculum est, ne hominis uiscera lædat: feruentem difficile quis patitur. Satius igitur erit oleo mastichino, aut rosaceo, aut myrtillorum omphacino cutem fortiter perfricare, atque ita unctis cibum propinare boni succi & humidiorem, uinumque aut rubrum, aut fuluum bibere: sicq; imminentibus ægritudinibus,

Hippo. 2. de Diæta.

Cels. lib. 1. ca. 3.

ante quàm corpus inuadant, prouidere: neque enim ita desipientem oportet esse, inquit Hippocrates, & eo usque differre, donec morbus inuadat, sed statim ubi prima signa apparuerint, curationem inquirere: nullus enim morbus natura sua insanabilis est, si à principio curetur: uerum sæpe insurgunt morbi, ac corpus occupant, ante quàm curationis ullum genus liceat experiri, tum propter corporis angustias, in quibus morbi latent, tum propter ægrorum negligentiam: differunt enim ac cũctantur, donec à morbis apprehensi, dolores amplius perferre nequeunt, ac tum demum curari uolunt ac expetunt, dum immedicabile malum est: oportet igitur humores redundantes, ut prædiximus, euacuare: sicq; corpus ex hac parte omnino erit incolume:

2 De *diæta.*

Hippoc. de arte.

De *uenereorum usu.*

NAM seminis genitalis euacuationem non omnino necessariam puto, ad corporis integram sanitatem tuendam: quanuis in hoc multis contradicere uidear: semen enim uiri prouenit ab omni humido, quod in corpore existit: ut de genitura inquit Hippocrates: ita ut id quod robustissimum est, excernatur: argumentum cuius euidens est, quòd à ueneris usu, paucula adeo re emissa, imbecilles reddimur. experientia item uidemus in animalibus omnibus, castrata salubriora esse, licet imbecilliora non castratis. Quòd si seminis emissio necessaria esset, nunquam id fieret, sed continuis ægrotarent affectibus. Adhuc etiam in equis maxime cauemus ne coeant, si robustiores eos ad labores uolumus. Homines etiam qui uehementioribus utuntur exercitationibus, quales athletæ sunt, nullam, ne cogitationem quidem ueneris admittunt, ut Galenus inquit. Quin & genus animalium salax, & genitale semen copiosius effundens, citius senescit, ut Aristoteli placet: quoniam semen ut largius effluxit, siccitatem affert: ob eamque rem mulus uiuacior est, quàm uel equa, uel asinus,

quorum coitu procreatur. Passeres item mares, breuiorem uitā agunt, quàm fœminæ, propterea quia ad uenerē sunt procliuiores. Quare non iniuria prisci Musas atque Mineruam uirgines esse uoluerunt. Cumque Venus Musas minaretur, nisi sacra Venerea colerent, se contra eas suum filium armaturam: responderunt Musæ, Marti ò Venus, Marti talia minitare; tuus enim inter nos Cupido nō ualet. Quòd si hominibus quandoque ægritudines fiunt ex genitalis seminis retentione: id non est, nisi quia aut ex cogitatione, aut ex nimio cum mulieribus commercio, seminis magnam quantitatem in testibus congesserunt; unde nisi expellant corruptum, morbos parit: in loco quippe sibi non naturali, ut in nutrimentum conuertatur existens;

Sed fugitare decet simulachra, & pabula amoris
Absterrere sibi, atque alio conuertere mentem:
Et iacere humorem in corpus de corpore ductum:
Nec retinere semel coniectum conuenit:

unusquisque tamen, secundum quod ex lege datur, euacuet. Coitus igitur iis tantum utilis est, qui seminis magnam copiam in testibus coaceruarunt: reliquis uero minime: nisi si quando morbis ex pituita conuenit, ut Hippocrates inquit, extenuando & cale
2. De *diæta.* faciendo. Extenuat enim coitus per euacuationem, calefacit per motum: sed neque omnibus, in quibus pituita superabundat, is conuenit, sed illis tantum, in quibus fuliginosi, fumidiq; halitus ob naturalem intemperiem contrahuntur: hi siquidem retenti, uehementer officiunt: & isti sunt quibus concubitus moderatus maxime confert, ut sexto Epidimiorum inquit Galenus. Cæterum, quia uenereorum usus generi humano maxime est necessarius, &

Omnibus incutiens blandum per pectora amorem,
Efficit ut cupide generatim secla propagent.

Ideo non incommodum duxi, aliquid nunc huic rei addere, ut saltem minori cū noxia, eo uti possimus, & finem à natura institutum obtineamus: id autem

fiet,

fiet, si opportune coitu utamur. Tempus uero opportunum est, ut Galenus asserit, cum omnium in rerum circunstantium exquisita moderatione corpus fuerit constitutum: cum scilicet neque supra modum plenum, nec uacuum extiterit: aut in calore, aut frigore, aut siccitate, aut humiditate excesserit. quòd si aberrare contigerit, paruus sit error: melius tamen homini est calefacto, quàm refrigerato: & pleno, quàm uacuo: & humecto potius corpore, quàm exiccato uenereis uti. Vno uerbo, qui ad Venerem accessurus est, cruditates, plenitudines, labores, inediam, alui defluxum, frigus, calorem, & immoderata quæcunque caueat. Coeundum uero noctu potius, quàm interdiu. tunc enim tutior, præcipue si à concubitu dormiat: quies enim, ut inquit Hippocrates, statim lassitudinem aufert: & mulier somnum capiens, semẽ genitale melius retinet. quare id temporis, ut ex Paulo habetur, liberis procreandis, longe cæteris est accõmodatius. Neque frequẽter coeundum tamen, præcipue iis, qui neruos, pectus, renes, lumbos, coxendices, aut pedes imbecilles habent: cuius rei coniecturam hinc facere licet: quod omne hominis robur, in coitus usu, debilius redditur. Robur autem, ut Aetius inquit, est, insitus in nobis calor. Vnde sanè coctiones coeuntibus, non integræ contingunt, & pallidi fiunt: neque exacte uident, neque ut oportet audiunt, neque alios sensus integros possident: quin & obliuiosi tales, & tremuli existunt, & articulis maxime coxendicum dolent: & alii ex ipsis renum, alii ueficæ morbos incurrunt: quibusdam etiam oris graueolentia, dentium dolores, & gurgulionum inflammationes oboriũtur: & uisi sunt iam uiri multi, qui ex uenere nimia sanguinẽ expuerunt partim ob uiolentam spiritus compressionem, ac intensionem, partim ob uenarum ac arteriarum: quæ ex pulmone ad articulos deferuntur, communionem: quin & infœcundum semen emittunt, liberis procreandis omnino ineptum. Sed quod capiti &

In arte medicinali.

Cels. lib. 1. cap. 1.

2 Apho. 48

neruis ſummopere. noceat coitus, hinc licet coniicere quod quibuſcũque uenæ iuxta aures ſectæ ſunt, talibus, ut de genitura inquit Hippocrates, quanuis coeant, genitura tamen modica eſt, debilis, & infœcunda. plurima enim genituræ pars a capite iuxta aures, per uenas dictas, in ſpinalem medullam procedit ut loco citato idem Hippocrates aſſerit. Perfectionem uero factam detinetur ſemen: neque enim amplius aditus patet: taleſque minus læduntur coitu, & caput robuſtius habent, ac acutiores ſenſus:

De aere, loc. et aquis.

Atque in amore mala hæc proprio ſummoque ſecundo
Inueniuntur: in aduerſo uero atque inopi ſunt,
Prendere quæ poſſis oculorum lumine aperto,
Innumerabilia: ut melius uigiliare ſit, ante
Qua docui ratione, cauereque ne illiciaris.
Nam uitare, plagas in amoris ne iaciamur,
Non ita difficile eſt, quam captum retibus ipſis
Exire, & ualidos ueneris prærumpere nodos
Et tamen implicitus quoque poſſis, inque peditus
Effugere infeſtum: niſi tute tibi obuius obſtes:
Vt prætermittas animi uitia omnia primum
Tunc quæ corporis ſunt eius quam prætetis, ac uis.

De nocumentis ex humorum incremento aut decremento.

SEd tempeſtiuum eſt, ad id quod incœperam inſtitutum redire. Nec enim ſolum excrementa morbos pariunt, ſi augeantur, aut ultra citraque terminum retineantur in corpore: ſed & quatuor ipſi fontes humorum, ex quibus ut ex nutrimento conſtamus, & uiuimus: Pituita nempe, ſanguis & bilis tum flaua, tum atra. Niſi enim quatuor humores, mutuam ſibi propoſitionem in qualitate & quantitate obſeruent, ſalubre nunquam eſt corpus. Proportionem uero exactam horum humorum, ſolus ille nouit, cui nihil abſconditum. hoc nobis ſcire licet, ſanguinem in corpore ſano, omnes alios excedere humores, ſecũdo pituitam, tertio bilem atram, quarto

flauam. Si igitur aliquis horum humorum plus debito augetur, eumque natura per conuenientem locum ſtatim expellit, corpus bene habet, & curatione nullatenus indiget: Sin minus, quamprimum nos, quod ſupergenitum eſt euacuabimus. Si in gibbo hepatis, ſit, aut iuxta uias urinæ, prouocantibus urinam: Si in uētriculo, uomitu, aut alui deiectione: Si circa cutem, ſudore: Si in hepatis ſima, aut inteſtinis, alui ſeceſſu: Si in pectore aut pulmone, tuſſi: Si in capite aut cerebro, excreatu, aut capitis purgaminibus per nares exhibitis. Sicque ſemper per conuenientes regiones, motum naturæ in omnibus auxiliabimur. Prouocant autem urinam omnia quæ in hortis naſcuntur, & odorata ſunt: qualia ſunt hyſſopus, menta, ſampſucus, ſerpillum, apium, fœniculū, allium, & id generis talia. Vomitum incitat mellitū acetum cum aqua tepida, aut tepida ſola præſertim poſt diuerſorum eſculentorum uſum: aut ſi fortiori eſt opus auxilio, radiculæ decoctum cum oximelite. Sputum educit, maſtiche in ore, detenta & commanducata: confectio ex moris cum tepida, mel roſaceum, & nucum confectio, in ore retēta. Pituitam per nares educunt, muſſa, uel mellitum acetum naribus hauſtum, ſampſuci ſuccus, aut oleū roſaceum ſi penna illitum alterum horum, naribus immittatur. Sudores prouocant exercitationes & frictiones, ut ſuo dicemus loco. Ventrem mouent quę lubrica & humida ſunt: qualia diximus eſſe quæcunque in prima menſa ſunt aſſumenda. Si igitur bilis abundauerit, prouocantibus urinam contenti erimus: aut ſyrupo ex nouem aut tribus roſarum infuſionibus, ab unciis duabus, uſque ad quatuor: aut rhabarbaro à drachma una, uſque ad ſcrupulos quinque, ſi ieiuni non contritum commanducauerimus. quòd ſi prius cōtritum fuerit, quia in attritione partes ſubtiles deperdit, & minus euacuat, etiam uſque ad drachmas tres deuorare licet: ſi uero per diem in aqua lactis infundantur pulueres eius cum ſcrupulo uno

ſpicæ nardi,à drachmis duabus uſque ad duas & dimidiam aſſumere eſt ſatis: aqua enim lactis eius auget effectũ,& nardus corrigit: hæc uero omnia ieiuno ſtomaco ſunt capienda Pituitam uero ſuperfluã euacuabimus aut hiera ſimplici Galeni, à drachmis duabus uſque ad unciam mediam. aut aloe lota, eadem menſura: uel,ſi opportunum ſit,agarico,quo tamen nunquam quis utetur niſi correcto, & prædictis commiſto: & poſtremo,ne generentur hi humores,cauebimus eodem ingenio, quo temperamenta bilioſum & pituitoſum corrigenda diximus. Atram porro bilem ſupergenitam educemus,aut folliculorum ſenæ pulueribus,in iure carniũ a drachmis duabus uſque ad ſex, aut certe polipodii, uel ſiliquæ AEgyptiæ liquore, ab uncia una uſque ad unam & dimidiam: aut mariſcis irritatis, uel in mulieribus, menſtruis: cæterum uictu melancholicis congruo utentur: ſanguinem demum auctum uenæ ſectione minuemus: aut tenuiori uictus ratione. Cuiuſque uerò humoris redũdantiam his dignoſcemus indiciis: Bilem, ex calore, ex ueloci motu, ex hora diei in qua affligit, a tertia ſcilicet, uſque ad nonam: tunc enim dominatur: ex colore flauo, uiridi, æruginoſo, & ex ſapore amaro, ſiti intenſa, ſiccitate linguæ, in appetẽtia, urina ignea, ſubtili, & in ſomnis aduſtionum, & rerum ignitarum. Pituitam dignoſcemus, ex frigore, pigritia ad motum, colore albo, ſapore acido, ſalſo, dulci aut inſidido, pulſu paruo & raro ſiue modico, in ſomniis pluuiæ, aeris aut aquarum frigidarum, & hora noctis qua magis lædit, a tertia nempe ad nonam. Sanguinem cognoſcemus inauctum, ex uaſorum plenitudine, pulſus undoſitate, capitis & oculorum grauedine, impedimento uirtutum animæ & sẽ ſuum, laſſitudine quaſi laborioſa, ſomno profundo, in ſomniis rerum rubrarum, urina rubra, ſapore dulci, colore rubro, & hora qua mouetur: nempe a nona noctis, hora uſque ad tertiam diei. Bilem atram ſuperadditam cognoſcemus, ex frigore, ſiccitate,

motus pigritia, ſapore auſtero, acido, colore nigro, appetitu uehementi, inſomniis rerum terribilium, & hora qua mouetur a nona diei uſque ad tertiam noctis. Pituitam porro ſoluentia, hyeme deuorabimus magis: ea enim tum temporis maxime augetur, ut de natura hominis inquit Hippocrates. Quôd ſi quis totius corporis habitum pletoricum ſentiat, repletionem ue totius corporis patiatur, ad inediam ſtatim confugiat, ſi hyems ſit: Hæc enim quanuis ex accidẽti, ut Galenus in aphoriſmis inquit, corpus euacuat totum. Quôd ſi id non ſufficiat, confectionis catholiconis nuncupatæ unciam unam & mediam capiat, pro corporis tolerantia: nam nõ præſenti impoſſibile eſt aſſignare metam, ut inquit Hippocrates. Neque quicquam enim eſt, ut de curatione per ſanguinis miſſionem Galenus confirmat, quod artem medicinalem tam coniecturalem faciat, quàm certa quãtitas eorum quæ aſſumuntur. Capiat igitur confectionis prædictæ ſibi congruam quantitatem, prout expertus fuerit. Hæc enim omnium humorum redundantiam adeo ſplendide educit, ut non erubeſcam huic ſolt ex ſeplaſiariorum confectionibus palmam tribuere. Porro ſi uer ſit, & ætas & uires ſuadeant, ſanguinem mittere eſt tutius: hocque modo, inconſulto etiam medico, facillimum erit ſanitatem ſibi comparare. Nam certè, ut ingenue loquar, nõ poſſum non deteſtari homines, qui quacunque leui laſſitudine correpti, ſtatim accerſunt medicos, quos etiã quandoque inuitos, ut medicamenta ſibi exhibeant, compellunt: quibus aſſumptis, niſi uigeſies aluus ſoluatur, medicũ mille maledicunt modis, ſuaque mercede priuãt: quam illi ne amittant, utpote quibus res anguſta domi eſt, aut quibus amor creſcit nummi, quantum ipſa pecunia creſcit (nam, quid non mortalia pectora cogit Auri ſacra fames?) ne mercedem ſoluere negent ægroti, medicorum ignarum uulgus pecuniæ magis, quàm honori inſeruiens, uel quacunque leui laſſitudine oppreſsis hominibus, pharmaca

4 *Apho. cõtex. 2.*

De uete. medici.

uiolentissima exhibent: non audientes Platonem in Timæo, pharmacorum usum detestantem omnino, nisi in acutissimis morbis. Pharmacis enim, inquit, morbi irritandi non sunt, nisi periculosissimi sint. omnis nanque morborum constitutio, animalium naturæ quodammodo similis est. Sane animaliū compositio, ab ipso generationis exordio, certis temporū curriculis terminatur, ultra quos nemini prorogatur uita. Idem etiam constitutionis modus languoribus conuenit: quos si quis citra fatalē temporis cursum, pharmacis amputare contendit: ex paruis ingentes, ex paucis multi euadere consueuerunt. Quapropter diligentia uictus, corrigendi & gubernandi sunt morbi, prout cuique datur otium, neque difficile infestūque malum pharmacis instigandum, ut idem asserit Plato: nam qui propter intemperantiam, insalubrem uictum mutare nolunt, confiduntque semper, si quis pharmacis agi consulat, bene se ualituros, omniumque inimicissimum putant eum qui re uera monet, dicitque, non prius pharmaca, ustiones, incisiones, incantationes, eaue quæ extrinsecus admouentur, aut huiusmodi aliqua profutura, quàm desinant ebrietati, uoragini, ueneri, otio indulgere: in curationibus quidem suis nihil aliud assequuntur, nisi quod plures & uehementiores morbos faciunt. Soluentium ergo medicamētorum usum omnino caueto, nisi in extremis morbis, in quibus, ut Hippocrates Aphorismorum primo inquit, extreme exquisita remedia sunt adhibenda: corpora nanque nimis assueta pharmacis, ut idem Hippocrates inquit, cito exoluuntur, cū difficile ferant medicationes: humiditatibus nempe carnium colliquatis ex pharmacis. Sed ad prius institutum propositum redeamus: nam nescio quo me uerterat medicorum ignarum uulgus: ostenderam iam quomodo, etiam sine medicamentorum soluentium usu, quatuor humorum redundantiam liceret euacuare: nam quæ assignaui medicamēta, soluentium nomen non merentur, & tam sunt corpori

Tex. 6.

2. Aphor. 36. & 37.

propitia, ut sano homini nō noceant. Reliquū nunc est, ut quatuor horum humorum defectui consulere doceamus: si prius tamen dixerimus, quibus temporibus pharmacis, uomitionibus, sanguinis missione sit opportunius uti: iis, qui dum sani sunt, morbos præfugere cupiunt. Obseruandum igitur, ut quibus mittere sanguinem, aut medicamentum exhibere conuenit, his uere uenam secemus, aut medicamentū exhibeamus, ut Hippocrati placet. Medicamento uero ex eodem Hippocrate, hyeme per secessum, æstate per uomitum, corpora purgabimus: semper tamē cauendo, ne medicamenta fortia, nimium calefactis exhibeamus: & iuxta eandem rationē, neque æstatis tempore, à canis ortu per quinquaginta dies. Quòd si coacti simus aluum soluere, infusis per inferiorem aluū soluemus. Periculosissima enim sunt ambo solstitia, ut Hippocrati placet, maxime uero æstiuum. Periculosum etiam æquinoctium utrunque, maxime uero autumnale. Quare & quascunque magnas temporū mutationes obseruare conuenit, in quibus medicamenta nullo modo assumere licet, nisi leuissima sint, & imminens malum ad id nos cogat. Vomitus uero spontaneus, ut de diæta inquit Hippocrates, utilior est hyeme, quàm æstate: tunc enim & pituitæ plus inest, & capitis maior subest grauitas. Inutilis autem est uomitus, ut Cornelius inquit, gracilibus, & imbecillū stomachum habentibus: utilis, plenis & biliosis omnibus, si uel nimium se replerunt, uel parum concoxerunt. nam si plus est, quàm concoqui possit, pericli tari ne corrumpantur non oportet, inquit Cornelius: si uero corruptum est, nihil commodius est, quàm id qua uia primū expelli potest, eicere. Itaque ubi amari ructus, cum dolore & grauitate præcordioru sunt, ad hunc protinus confugiendum est. Item prodest ei, cui pectus æstuat, & frequens saliua & nausea est: aut cui sonant aures, aut madent oculi, aut os amarum est: similiter ei qui uel cælum uel locū mutat: usque quibus, si per plures dies non uomuerint, dolor præ-

6. Aphor. tex. 47.
4. Aphor. tex. 4.
Hip. de purgātib. medi.
De locis aere & aqua.
Lib. 6.

cordia infestat: qui autem uomere bis in mense consueuerunt, meliùs consulent, si biduo continuarint, quàm si post decimumquintum diem uomuerint.

Hipp. de diæta. Illud tamen scire oportet, quòd uomitus uentrem solutam comprimit, compressam soluit. Itemque comprimit is uomitus, qui statim post cibum est: soluit is, qui tarde superuenit: cibum enim statim ingestum uentriculus nondum amplectitur: ideoque facillime relinquit sine corporis perturbatione aliqua. Venter uero cum nullam ex cibis humiditatem assumpserit, magis exiccatur. At cum post longam moram ab assumpto cibo, superuenit uomitus, uentriculus qui iã cibum est amplexus, non facile relinquit sine magna totius corporis perturbatione: unde uenter ex assumpto cibo humectatus, facile soluitur. Denique quicunque frequenter uomunt, ut Soranus inquit, semper sani esse solent. nõ enim modicum auxilium sibi natura inuenit: sæpius enim uomentes, non solũ bilem, sed & pituitam dolorificam mouendo euomere consueuere: unde capitis fit magna releuatio. Sed iã ad id quod reliquimus, redeamus. Reliquum porro est, ut quatuor humorum defectui consulere doceamus. Horũ igitur si defecerit aliquis, nos cibis eidem humori similibus statim utemur, ut si bilis puta deficiat, calidis & siccis: si pituita, frigidis & humidis: si atra bilis, frigidis & siccis: si sanguis, calidis & humidis. Cognoscemus uero humoris defectum, ut de

In Isagoge cap. de humoribus.

Lib. 4 morbis Hippocrati placet, ex appetitu procliui ad res illius tẽperaturæ. Si enim, inquit ille, cibis & potibus opus fuerit, fons fonti alicui: fontem autem appellat humorem, pro hac ratione corpus attrahit ab aliis, donec humor, minor quàm oportet, fiat, & tum sane appetit homo aut edere aut bibere, id quod portionem illam deficientẽ impleat, ac reliquis æquet: propter quod ubi multum cibi sumpsimus, aut bibimus, nihil aliud libenter edimus, quàm quod appetimus. Postquam uero comedimus, & adæquatus fuerit humor, & in fontibus humorum, & in corpore cessa

appetentia. Oportet itaque ſtatim, ubi alicuius humoris defectum præſenſerimus, aut etiam augmentum, non eo uſque expectare: neque enim oportet ita deſipiẽtem eſſe, & hucuſque differre de diæta, inquit Hippocrates, ſed ſtatim ubi prima ſigna apparuerint, curationem contingere. Hæc enim ſi diligenter obſeruemus omnia, neque in cibis aut potibus, neque humorũ ſuperflua retentione aut euacuatione ullatenus delinquemus. *Lib. 3.*

De ſomno & uigilia.

SEd iam ad aliud accedamus oportet, quod ſtatim ordine conſequitur. nam quanuis cibis ex omni parte ſalubribus utamur, iiſque nõ ad ſatuitatem, neque ante temporis occaſionem, & conuenienti ſatis ordine, habita adhuc ratione ætatis, temporis, regionis, conſuetudinis & temperaturæ: quanuis ſimiliter ſuperfluos humores excernamus, & immiſnutos augere conemur: niſi tamen ſomno & uigilia moderatis fruamur, ſalubres certe non erimus. Somnus enim & uigilia utraque ſi modum excedant, malum, ut inquit Hippocrates: peſſimum autẽ aut ſemper dormire, aut ſemper uigilare: fit enim ſomnus, ut in Aphoriſmos inquit Galenus, refrigerato primo ſenſitiuo, hoc eſt ipſo cerebro: quæ refrigeratio cum fortior fuerit, miſta quidem humiditati ſoporem facit: ſiccitati uero, catalepſes, hoc eſt deprehenſiones. Sic & uigiliæ, quæ propter nimium calorem primi ſenſitiui fiũt, mẽtis alienationis ſunt, cauſa, ciborumque ineptæ coctionis: nam cum cibi in uẽtriculo, uirtute calidi naturalis elaborari debeãt: calidum autem naturale, ex Gal. de uſu partium, animæ ſit primarium inſtrumentũ: imbecilles nimium ex uigilia reddimur. Anima enim, ut de inſomniis inquit Hippocrates, corpori inſeruit, dũ uigilamus, & in multas partes diſtributa, ſui iuris non eſt. Sed partem aliquam ſingulis corporis partibus, ſiue ſenſibus diſtribuit: auditui, uiſui, tactui, & guſtui, actio- *Lib. 2. Aph. tex. 2.* *Lib. 2.* *Lib. 4.*

ni,ac omni corporis facultati. Anima igitur tot negotiis impedita, cibos in uentriculo deſtituit: unde cruditates oboriuntur plurimæ, niſi natura ſomno ſuccurrat, qui otium quidem animæ rationalis eſt, ex Ariſtotele ethicorum,& ad Eudemum ſecundo: & animalium facultatum requies: ex Paulo libro primo: nec ſomno ullum animal diu priuari poteſt: ex Ariſtotele de ſomno & uigilia. Omnes nanq; naturæ functiones: quas animalia per naturam ſuſcipiunt, cum diutius prouehuntur,quàm effici quicquam poſſit, neceſſario ob imbecillitatem eorum ip ſorum animalium intermittuntur: ut oculi qui poſt multum uiſum conniuent. hoc idem probant manus & reliqua membra,quibus munus aliquod obire ſolemus . Itaq; ſi ſenſus rei certæ functio eſt , & prouehatur quandiu ſentire continue poſſit, uires ſummittet ac concidet,nec poſt hac in opus incumbet. Vnde uigilia intermittitur , ſomnuſq; accedit, omnes exteriores ſenſus obligans , per ligationem communis. Somni igitur neceſſitas generi humano ex hoc maxime contingit: uigiliæ uero ex operationi bus neceſſariis uitæ animalium : his tamen duobus moderatis ſemper utemur. Somnus autem moderatus is erit , & ſufficiet, per quem coctiones fiunt, & laſſitudines uigiliæ præcedentis remouentur: reliquo toto tempore uigilandum. Somnus enim multus, ut ſeptimo de legibus aſſerit Plato , neque corporibus,neque animis,nec rebus gerendis naturæ conducit : nemo enim dum dormit, alicuius pretii eſt, non magis quàm ſi non uiueret. Quare quicunque uiuere & ſapere cupit maxime, quàm longiſſimo tẽpore uigilet: ſola ſanitatis commoditate ſeruata , ad quam certe non multo opus eſt ſomno,ſi ei recte a principio aſſueuerimus: imbecillis tamẽ ſtomacho, quo in numero magna pars urbanorũ , omnesque pene cupidi literarum ſunt,obſeruatio maior neceſſaria eſt: ut quod uel corporis,uel loci, uel ſtudii ratio detrahit,cura reſtituat. Coctionis igitur his ma-

Celſ. lib.1. Cap.2.

nifestum indicium mane reddit urina, ut Cornelius asserit & Hippocrates, quidam ad Mecœnatem scribit in epistola quæ Marcello de medicamentis adhæret: Si igitur cum a somno surgis, alba urina est, deinde ruffa, surgere proculdubio potes: hoc enim coxisse, illud coquere ostendit: tutius tamẽ qui bene coxit, surget: qui uero parum, quiescere debet. Quod si mane surgendi necessitas fuerit, redormire ante prandium oportet. At qui non concoxit, ex toto conquiescat: neque labori se, neque exercitationi, neque negotio credat. Rem autem aliquãtulum altius repetentes, somni & uigiliæ dinumeremus effectus: ut inde usum eorum cognoscamus exactius, ad corporis integram sanitatem tuendam. Somnus igitur, ut Galeno placet, duodecimo Methodi, Acutorum secundo, Epidemiorum sexto, & multis aliis in locis, usquequaque humectat & concoquit, sicut uigilia euaporat & digerit: per somnum enim calor interna petit, calidioraque efficit corporis intima: per uigiliam ad exteriora motus calor, non paucas substantiæ corporis particulas secum rapit, ut in de popularibus morbis sexto inquit Galenus. Quicunque igitur uigilia plurimum utuntur, conuulsionem facile incurrunt ac insaniam: sanguine, puta, ex uigiliis biliosiori facto, & corpore nimium exiccato, ut Aphorismorum secũdo atteſtatur Galenus. Adhuc uigilia fortis, potus, cibosque crudos & incoctos reddit, extralato innato calore: sicuti rursus mutatio ad somnum plurima, & corpus dissoluit, & segnitiem inducit nimiam. Quia uero, ut de popularibus morbis inquit Hippocrates, aperte uigilans, externus calidior, interius autem frigidior: dormiens è contrario: sanguis enim intro, in somnis refugit: ideo dormientis calorem stragulis ad externas prouocabimus partes, ut toto corpore sit calidus. Somno autem gaudebunt pituitosi magis, & qui cibis difficilis concoctionis repleti sunt, eoque in aere temperato, neque admodum stragulis cooperti. Si enim aer inspi-

Contex. 3.

Lib. 6. *sect.* 4.

rans fit frigidus, calor interior refrigerabitur, & concoctio uitiabitur. Si plurimis ſtragulis exteriora cale fiant, calor qui per ſomnum ad interna erat reuocatus, ad externa euocabitur, & coctiones ſimiliter uitiabuntur. Iuuat autem pituitoſos ſomnus, crudos pituitoſoſque humores concoquens, ex quibus probo ſanguine genito, ut Galenus in Epidemiis aſſerit, homo calidior redditur, adaucto nimirum innato calore ex ſanguinis copia. Nec enim quicquam eſt, quod æque concoquat ea, quæ concoqui poſſunt, & malos per halitum digerat ſuccos, atq; ſomnus: præcipue ſi a balneo fiat, ut de Sanitate tuenda atteſtatur Galenus. Biliosis uero ſomnus utilis eſt, cum ad animæ requiem, tum ad corporis temperiem corrigendam, & ciborum perfectam coctionem, ut de popularibus morbis Galenus aſſerit: cibi enim non à feruenti calore, ſed à temperato concoquuntur. Dormient autem hi, ut Hippocrati de popularibus morbis citato placet, in aere frigido, ueſtibus tecti: nam qui calida præter modum ſunt temperatura præditi, ſatius eſt ut in loco frigido dormientes, aerem frigidiorem per inſpirationem trahant: id tum maxime, quando per ſomnū calor ad intima corporis redit. Verum ſi quemadmodum calore extimam corporis ſuperficiem per ſomnum deſtituente, quod interius eſt, magis calet: ita etiam cutaneis partibus a circunfuſo aere refrigeratis, interna caleſcunt, non poterit per reſpirationem homo perfecte refrigerari. Satius itaque erit, calfacientibus ſtragulis, calorem ad cutaneas reuocare partes, & frigidum aerem inſpirare, ut undequaque corpus calidum ad mediocrem reducatur temperiem. Omnium autem maxime melancholicis competit ſomnus, qui ſolus ſufficit eorum intemperiem mutare. Calorem enim & humiditatē per ſomnum acquirunt, contrarias ſcilicet qualitates eorum temperaturæ. Sanguineis minime omniū competit ſomnus, niſi dum augeri deſiderant: tunc enim omni naturæ: & in quacunque diei hora, com-

Lib. 6. ſect. 4.

Lib. 4.

petit ſomnus ut oſtendunt pueri: quibus, ex Galeno Aphoriſmorum tertio, naturaliter competit, ut qui maiori parte temporis augeãtur. Homines porrò eatenus uigiles ſe contineant, quatenus non posſint, niſi nictantes conſiſtere, ſi quando uigilias incurrerint, ii enim, ſi ad id deuenerint, mox profundo corripientur ſomno, ut in Epidemiis atteſtatur Hippocrates.

De *conuenienti hora ſomni.*

TEmpus autem dormiendi, quemadmodum ex natura & conſuetudine eſt: Interdiu uigilandum noctu dormiendum. Somnus tamen minus lædit in die, uſque ad tertiam eius partem, quare longis diebus meridiari potius ante cibum: ſin minus, poſt eum eſt melius, ut inquit Cornelius. Qui enim ab hoc tempore ſomnus eſt, deterior eſt, ut in prænotionibus inquit Hippocrates, & propter inconſuetam horam, & quia iam prope noctem ſumus, in qua uigiles cogimur eſſe, ſatiati nempe ſomno diurno. Nõ tamen audiendi ſunt, qui omnino tanquam perniciosum damnant, ſomnum a prandio in omnibus naturis: tantum enim abeſt, ut aliquibus pernicioſus ſit, ut quandoque etiam maxime ſit neceſſarius. Nã pituitoſis, ſi plurimis ſint hi uſi cibis, etiã ſi tali ſomno nõ ſint aſſueti, pauxillũ dormire non nocet, præcipue ſi capite non ſint imbecilli, calore enim tunc per ſomnum ad interna reuocato, coctio fit melior ut, de diſſolutione continua docet Galenus: qui liber ſi Galeni non eſt, certe alicuius uiri doctiſsimi. At, quia ex tali ſomno capitis grauitas quandoque oboritur, uapores nanque crudi ex cibis eleuati ad caput, qui breui ſomno non poſſunt reſolui, cerebrũ ultra modum replent, & capitis grauedinis ſunt cauſa, unde etiam pigri fiunt homines, principio nempe motus, cerebro ipſo prænimia humiditate relaxato. Ideo qui imbecille caput habent, & fluxionibus ſunt obnoxii, aut fumoſis utuntur cibis, caput gra-

uantibus, hunc uitabunt somnum. Quia etiam in aliquibus, ciborum fluctuationum est causa is somnus, & uentris torminum, qui natura admodum calida sunt, a prandio non dormient: per naturam uero, semper temperiem intelligito: in his enim plurima copia caloris, cibos non permittit concoqui, sed efferuescere facit. unde fluctuationes, acidæ eructationes & tormina oboriuntur, coctio enim non a calore quocunque, sed a moderato efficitur, respiratione uero existente calida, propter solis uigorem, non fit perfecta refrigeratio, quam bilioſi requirunt, ut ex Galeno & Hippocrate Epidemiorū sexto colligitur, ubi calidis naturis, somnum capere in aere frigido præcipiunt. Neque propterea nocet somnus à prandio, ut asserit Paulus: quia tempus in quo dormiunt, ad exactā non sufficit coctionem, interceptaque ante suam horā coctione, indigestos cibos relinquit, Somnus enim tunc, non ut exacta fiat coctio, permittitur: impediret enim nocturnum somnum, sed tantum ut cibi qui crudi in uentriculū sunt ingesti, calore paulum reuocato ad intima, promptiores fiant: ut per uigiliam, uel minimo etiam corporis calore, cōcoqui absolute possint. Præterquam igitur in iis, qui calidi nimis sunt natura, aut imbecille caput habent, fluxionibus paratum: aut fumoſis utuntur cibis, & pituitoſis, somnus à prandio peculiari ratione non nocet. Quia potius, nisi à ciborum nimia ingestione dormirent, quam primū læderentur: uigilia enim, ut secundo de diæta inquit Hippocrates, in exatiatis cibo noxia est, non permittens cibum eliquari nec cōcoqui. Somnus enim sicuti ieiunium extenuat & infrigidat, si breuis sit, præsentem humiditatem euacuans: si longior, eliquans carnes, & corpus diffundens, ac exoluens, & debile faciens: sic à cibo assumpto calefacit, & humectat alimentum in corpus diffundens. Dormient autem hi, aut sedentes aut proni nec ultra spatium dimidiæ horæ pro temperiei & cibi ratione. nam non in præsenti impoſsibile est, sicuti neque in

Secte. 4.

aliis, in ſomno exactam præſcribere metam. Hoc uero modo tantum abeſt, ut ſequatur nocumentū aliquod, ut potius ex contrario, cruditates quandoque oriantur, præcipue iis qui interdiu negotiis admodū arduis ſunt intenti, ubi magna requiritur animi ſolli citudo: hi enim niſi per ſomnum cibos in uentriculo diſponerent, poſtmodum negotiis plurimis calor naturalis diſtractus, quaſi ſemianime relinqueret corpus: tantumque opus non poſſet abſoluere, cruditatesque ſtatim oborirentur, aut inteſtinorum leuitates. Quare huiuſcemodi hominibus non prandere eſſet melius: aut ſi prandeant, aliquantulum dormire oportet: nocumentū enim ex tali ſomno minimum eſt, & quod utilitati non poſsit comparari, præſertim ſi huiuſcemodi ſomno ſint aſſueti. Quinimo quôd aliqui dicunt, in ſomno pomeridiano, fieri contrarias in corpore operationes: quippe calore ad interna per ſomnum reuocato, ad externa per calorem diei; ob hancque cauſam ſomnum a prandio uituperant: ne ſcio quomodo non animaduertunt, quôd Hippocrati & Galeno contradicunt: qui ſemper ut tecti ueſtibus dormiamus admonentne calor ad interna reuocatus, frigidas relinquat partes cutaneas, & in uiſceribus ſit fortior, quàm coctio requirit. ſatiuſque putāt, calefacientibus ſtragulis, calorem ad cutaneas reuocare partes, ut undequaque corpus calidum ad mediocrem reducatur temperiem. Si igitur in ſomno contrapugnantiam hanc artificioſam Hippocrates & Galenus laudant, ut totum corpus reddatur æquale: quāto magis laudabimus nos eam, quam natura intendit in pomeridiano ſomno? Somnus igitur ex hac parte tātum abeſt ut noceat, ut potius ſaluberrimus ſit. Quare nocumentū ex pomeridiano ſomno aliud non eſt, quàm quod Hippocrates in prænotionibus aſsignauit: ex inconſueta nempe hora, & quia noctu uigiles permanere cogimur. Nocumentum uero ex ſomno à prandio, nō eſt aliud ab eo quod ex ſomno ſtatim à cœna fit: uentriculo enim pleno cibis inco-

Ficinus de ſtudio. ſani. tuenda.

6. Popul. morb. ſect. 4

ctis, ſomnus qui calorem ad uiſcera retrahit, fumare cibos facit ad caput: quod cauum cum ſit, &, ut ex Hippocrate diximus, uelut cucurbita corpori incumbat, pituitam etiã attrahit: quare pituitoſum ſemper eſt. Quod animaduertens noſtri generis fabricator, plurimis emunctoriis illud ornauit. Repleto igitur capite uaporibus ex incocto adhuc cibo, grauedines patitur. Somnus enim, inquit Hippocrates, ſtatim ab aſſumpto cibo, capitis fluxiones efficit, & effectas auget. Cum enim ab innato calore, quemadmodum & elixatio in uentriculo fiat, ut in illis effertur calidus quidam uapor: ita & in uentriculo nonnunquam euenit: potiſſimum uero iis qui meracum uinũ hauſerunt, ut in Epidemiis atteſtatur Galenus. Quare tunc temporis dormientes, hoc nomine tantum lædiuntur: ſentiunt uero maiorem læſionem ex ſomno à prandio, quàm à cœna: tum propter inſuetam horam, & quia impeditur ſomnus nocturnus: tum quia ex ſomno excitantur, ante quàm caput poſsit uapores ex cibo eleuatos digerere. Somni & uigiliæ dinumerauimus effectum & opportunum uſum.

De morbis lib. 4.

Lib. 6. ſect. 4.

De *exercitatione*.

SEd tempeſtiuum eſt ad quartum eorum, quæ extrinſecus corpora immutant, accedere, ut ſimiliter moderate eo poſsimus uti: non enim ſufficit ad corporis ſalubritatẽ, quę ſuperius diximus, ſeruare, niſi etiam interdum corpus exerceamus. Homo enim comedens, inquit Hippocrates, ſanus eſſe non poteſt, niſi laboret: contrarias enim cibi & labores uires habent: uerum inter ſe miſti, conferuntur ad ſanitatem. Nam labores ea quæ inſunt, conſumere ſolent: cibi & potus, ea quæ euacuata ſunt, explent. Humores enim qui in cauitatibus membrorum reſident, cum nec per inferna conuenienter euacuari poſsint, nec per ſuperna: oportet ut per cutem educantur, id exercitatio facit. Vniuerſæ nanque motioni commune ineſt ex ſeipſa, ut Paulus aſſerit, animalibus caloris

augmentum

augmentum excitare, unde coctiones fiunt meliores & excrementa per cutē expelluntur, & ſenſiles, itemque obſcuri meatus propter fortem ſpiritus motum, expurgantur. Tria autem ſunt omnium motionum genera, ut in Timæo affert Plato, & de Sanitate tuenda confirmat Galenus. Omnium uero motuum optimus ille eſt, qui in ſemet ex ſeipſo fit: nam & membris, & totius ipſius motionis cognatiſſimus eſt: qui uero ab alio fit, ut uehiculo, naui cula, equo, & ſimilibus, deterior eſt. Deterrimus autem motus, quando iacens, & quietem agens corpus, ab aliis ſecundum partes mouetur. Is porro eſt quem medicamenta facere ſolent, qui ad ſanos homines nequaquam pertinet, ut Plato & Galenus locis citatis afferūt. Sed exercitationis commoda non inutile erit paucis dinumerare: quando hæc non ſolum ſcopus, ſed etiam ueluti indices ſunt, ut Galenus affert, omnium quæ ſigillatim in exercitationis arte geruntur. Sunt autē hæc genere duplicia: excrementorum inanitio, & commoda corporis ualetudo. Nam, quoniam uehementior motus exercitatio eſt, neceſſe quidem eſt, tria hæc ab ea perfici in corpore exercitando: membrorum duritiem ex mutuo ipſorū attritu, gemini caloris augmentum, & ſpiritus citatiorem motum. Sequi uero hæc reliqua omnia priuatim commoda, quæ corpus exercitationibus accepta refert: utique ex membrorum duritie, tum ut minus ex labore afficiantur, tum ad laboris robur: ex calore, tum deducendorum in corpore, ualidum attractum, tum immutationem magis expeditam, tum nutritionem magis fœlicem, tū omnium corporis partium æquam fuſionem: cuius effectus beneficio, & ſolida molleſcere, & humida tenuari, & exiguos corporeæ molis meatus laxiores fieri accidit. At ex ſpiritus ualentiore impetu, & purgari omnes meatus neceſſe eſt, & excrementa expelli. Quamobrem non immerito Galenus iis qui exercitatione multa ſomnoque ad ſatietatem uti poſſunt, eamque uitæ rationem diligunt, quæ publicis negoLib. 2. De alimentis.

tiis, forenſique labore minime impeditur, craſſi lentique ſucci cibis ueſci poſſe concesſit: nam quies, & uitæ ignauia, caloré emacerat naturalem, pituitæ ingentem copiam in uenis aggregat, imbecillioré reddit corporis habitum, & contraria in omnibus eſt exercitationi & uitæ ſolertiæ. Quare licet interdum quieſcere, ſed frequentius ſe exercere: ſiquidem ignauia corpus hebetat, labor firmat: illa maturam ſenectutem, hic longam adoleſcétiam reddit. Cæterum, quia, ut Hippocrates de diæta inquit, motus alii naturales ſunt, alii uiolenti: Naturales motus ex eodē, ſunt, uiſus labor, auditus, uocis, & curarū. Viſus quidem talis uis eſt, anima in eo quod uidetur intenta, mouetur & calefit: calor uero humiditatem reſoluit & exiccat: per auditum uero allabente ſono, concuti tur anima & laborat: laborans autem caleſcit, & corpus exiccat: per cogitationes itidem, ſpiritus intro re uocati caleſcunt, & corpus exiccant. Quicunque etiā uocis ſunt labores: uel ut ſermo, lectio & cantus, omnes hi ſpiritus mouent: moti autem ſpiritus caleſiunt, & humiditatem corporis conſumunt. Quare iſti motus omnium ſaluberrimi ſunt, hominibusq; maxime neceſſarii: qui nec corpore etiam pleno reprehendi poſſunt, ſi remiſſe adhibeantur. At uero deambulationes, etiam ipſę maxime naturales ſunt, habent autem quid uiolentum, ut inquit Hippocrates. Vis tamen ipſarum eſt, ut corpus ab excrementis purgent, & calorem augeant innatum. Violenti motus ſunt, quicunque plurimum ſpiritum augēt, ut ſunt, curſus, luctæ, & huiuſcemodi, quibus uti non licet uentriculo exiſtente pleno.

Hippo. 2. de diæta.

Celſ. lib. 1. cap. 1.

Lib. 2.

De *conuenienti hora exercitationis.*

CONueniens porro hora exercitationis erit, poſt omnimodam præteriti cibi digeſtionem. Nam ſi exercitationis ſcopus eſt, excrementorum quæ in cauitatibus membrorum ſunt eductio, nunquam eum continget exercitatio, niſi omnibus membris

alimentum est distributum antea enim periculum esset, ne ad omnes animalis partes deducerentur cibi ante perfectam coctionem. Cognoscemus uero cibi distributionem factam, ut superius capite quinto dixi, ex appetitu, urina, & uentriculi suppressione. Antecedant uero cibum labores, inquit Hippocrates: in qbibus uero inedia secutura est, laborare itē dissuadet. In eo uero qui bene concoxit, & minus laborauit, amplior exercitatio sit: in eo qui fatigatus est, & minus concoxit, remissior. Nunquam tamen impura corpora ante exercitationem cibum capient. Nam impura corpora, inquit Hippocrates, quanto magis quis nutrit, magis lædit. Cæterum a prandio quiescere ab omni animali motu est melius, aut certe a uiolentis: carnes enim tunc præ nimio calore exinanitæ, succum ex uentre rapiunt, non modo semicoctum, sed etiam nonnunquam omnino crudū: ob eamque causam grauissimis morbis postea apprehenduntur, & ante senectam intereunt. Sicuti enim bonæ ualetudini ante cibum exercitatio maximum affert commodum: sic qualiscunque sumpto cibo motus, noxius admodum est. alimentum enim ex uentre ante coctionem in diuersas corporis partes distribuitur: propterea que crudi humoris copia per uenas aggeritur, quæ multiplices morbos affert: nisi aut multis laboribus is humor dissoluatur, aut a iecinore, uenarumque facultate cōcoctus, uersusque in sanguinem fuerit. Non enim leue incommodum, ut de Sanitate tuenda inquit Gal. non nullis accidit, qui repleti cibo se exercitant: quibusdam enim & caput impletur uaporibus: & in iocinere, aut ponderis sensus, aut distensionis, aut utriusque percipitur. Deambulatio uero a cœna, ut secundo de diæta inquit Hippocrates, & corpus & uentrem siccat, ipsumque amarum fieri non sinit. cum enim mouetur homo, calefit corpus, itemque cibi. Attrahit igitur humiditatem caro, & aluum amaram fieri non sinit: sicque corpus tali deambulatio-

De pop. morbis lib. 6. sect. 4.

Aph. 2. tex. 39.

Gale. de aliment. lib. 1.

ne repletur, aluus uero attenuatur. Si uero uehemẽtior sit talis deambulatio, & carnes & aluum siccat: corpore enim per motũ calefacto, quod tenuissimũ est alimenti, consumit, & siccius relinquitur, & una cum aluo carnes exiccantur. Quamobrem fugiẽda huiusmodi deambulatio uehemẽs, amplectenda lẽta. Matutinæ uero deãbulationes extenuant, & partes circa caput, leues, uigiles, ac promptas reddunt: & aluum soluunt. Attenuant quidem, quia calefaciunt per motum. Calor uero humiditatem extenuat & purgat, partim per spiritus ac flatum resoluens partim per colẽ ac aluum excernẽs, partim in alimentum corporis conuertit. Aluum autem soluunt: quia cum aluus calida sit, frigido spiritu super ne allabente, caliditas frigiditati cedit, & statim soluitur. Leues autẽ partes circa caput fiunt, aluo euacuata: aluus enim statim cum euacuata est, è reliquo corpore & capite humiditatem trahit, nimirum calida existẽs, & uacua, euacuato autẽ capite, & uisus, & auditus depurgatur, & homines agiles fiunt, propter qđ hoc tẽpus ad exercitationes maxime est idoneũ.

De *exercitationis speciebus.*

2. De *dieta.* Lib. 1.

COmmode uero exercent, ut Hippocrates inquit, & confirmat Cornelius, clara lectio, arma, pila, cursus, ambulatio, atque hæc nõ utique plana commodior est: siquidem melius ascensus quoque & descensus, cum quadam uarietate corpus moueat: nisi tamen id perquàm imbecillum est. Melior autem est sub dio, quàm in porticu: melior, si caput patiatur, in sole, quàm in umbra: melior in umbra, quàm parietes aut utridia efficiũt, quàm quæ tecto subest: melior recta, quàm flexuosa. Cæterũ cursus, longi ac curui, sensim facti calefaciẽtes, carnẽ concoquere ac diffundere possunt, & uim ciborum in carne concoquunt. Verũ corpora tardiora, ac crassiora reddunt, quàm cursus circulares: & multum comedentibus commodiores sunt, & hyeme magis, quàm æstate-

Cursus autē recti, reuertentes & equestres, carnem minus diffundunt: attenuant autem magis, propterea quòd externis animę partibus ii labores fiunt, & humiditatē ex carne reuellunt, & corpus extenuant ac siccant, circulares uero cursus, carnē minime diffundunt: attenuant autē & distendunt corpus, & uētrē maxime, propterea quòd acutissimo spiritu utentes, humiditates in seipsos celerrime trahūt. At uero cōcussiones siccant quidem, non sunt autē commodæ. nam conuulsiones inducunt: excalefactū enim corpus, cutē quidē fortiter attenuat, & humoris interni eliquationem facit ad neruos: cōmotiones & alleuationes, carnē quidem nimis calefaciūt, corpus autē & animā irritant, & spiritum euacuant. Lucta & frictiones, externis corporis partibus magis laborē exhibent, calefaciunt autem carnē, corroborant, & augere faciūt ob hanc causam. Nam quæ ex natura solida sunt cōfricta, consident ac coaugmentantur: quæ uero caua sunt, dilatātur. Frictiones tamē, ut Hippocrates de chirurgiæ officina asserit, uim habent cōprimendi, relaxandi, carnē augendi, minuendi: nempe cōprimendi dura, mollis relaxandi, multa minuendi, mediocris carnem augendi. Dura, densat seu ligat cōstipando cutem: mollis, relaxando & calefaciendo soluit: multa, resoluendo humiditates, extenuat & iminuit: mediocris, humiditates ad cutem euocando, carnis augmentū facit. In summa, omnis frictio calefacit, moderata tamē humectat: immoderata, si dura sit, cōstipat: si mollis, extenuat. Volutatio in puluere, consimilia luctę efficit, magis autem siccat propter puluerē. Spiritus detentio meatus dilatare, cutē attenuare, & humiditatē sub cute existētem extrudere potest. Morari in puluere post exercitationē in æstate, modico tēpore, confert frigefaciendo. Verū longior mora facta, perexiccat, & corpora dura ac lignosa facit. Balnea quædā simplicia sunt, quędam cōpositā. Simplicia sunt, quæ qualitatibus secundis sunt exortia, ex aqua nempe potabili, quæ

omnia humectãt frigefaciunt. Compoſita ſunt, quæ qualitatibus participant: horum uero quædam artificialia ſunt, quędam naturalia. Ex artificialibus, quędam frigida ſunt, frigidis aliquibus aquis permiſtis, ut ſunt roſæ, maluæ, ſandalli, & ſimilia: quædam calida, calefacientibus quibuſdam aquæ permiſtis, pulegio nimirum, origano, hyſſopo, thymo, thymbra, ſaluia, ſtœchade, foliis lauri, chamæmelo & roſmarino. Vno uerbo, artificialia balnea naturam habent ſimplicium ingredientium ipſa, obtuſam tamen aliquantulum, propter naturalem aquæ uim. Ex naturalibus balneis quædam ſunt nitroſa, quædam ſalſa, quædam aluminoſa, quædã bituminoſa: alia ferri, alia æris, aut gypſi qualitatẽ habent. Quædam ex his cõpoſita ſunt: omnium tamẽ uis eſt ſiccare, quãuis non omnium uis ſit calefacere. Nam quæ gypſi qualitatem habent, infrigidant potius. Sunt etiam multa alia genera exercitationum, non tamẽ in omnibus homo ſe indifferenter exerceat, ſed ſecũdum corporis exigentiam. Pingues, iis quæ exiccant: macilenti, iis quæ carnis augmentum præſtant: & ſic de reliquis facere oportet. Semper tamen uti conuenit motionibus, quibus magis ſumus aſſueti: omnem enim laborẽ facilius uel puer, uel ſenex ſuſtinet, quã inſuetus homo. Homines etiã inexercitati, quocũq; labore relaxantur, cum nullam corporis partẽ exercitatam habeant, ut Hippocrates aſſerit, ad aliquem laborem. Corpora ſimiliter exercitata, ab inſuetis laboribus laxantur, & ab aſſuetis etiam, ſi modum excedant. Exercitatio igitur cõueniens erit, in qua motus reſpirationẽ alterat ad celeritarem ac dẽſitatem. Vehementiæ autem terminus erit, & exercitationis etiam plerũque finis, ſudor: aut certe laſſitudo, quæ citra fatigationẽ ſit: ex Hippocrate ſexto populariũ: in omni enim corporis motu, idem inquit Hippocrates, ubi dolere quis cœperit, quieſcere ſtatim laſſitudinẽ aufert. Docebit autẽ id primum, tum floridus color, ut de Sanitate inquit Gal. qui in ſumma cute

Hipp. Aph. 2. tex. 49.

2. De *diæta*

Sect. 3. 2. Apho. 51.

resident: tum artuũ flexibilitas, habilitasque ad omnem motum. Exercitetur igitur quis, dum & corpus intumescit, & color floridus apparet, & motus prompte, æquabiliter, & concinne edit. Inter hæc uero, sudorem cũ uapore calido mistum cernes. Inhibenda autẽ exercitatio tum primum est, cum aliquid horũ mutatũ fuerit. Quippe si contractior paulo corporis moles uidebitur, desistendum illico est: si enim ultra quid pergat, etiã boni succi nõnihil educetur: atque ita tum gracilius corpus fiet, tum aridius, atque ad incrementum minus habile: non minus profecto, etsi caloris gratia uanescat, cessandum est. Siquãdo exercitationem cõtinues, frigidum corpus efficies, & nimium humidi exhauries. Iam motũ alacritas, æquabilitas, uel cõcinnitas, si remitti quippiam, collabiq; cernitur, utiq; statim desinere conuenit: Soliciteque in summa attendendum, cum dictarum iam motarũ quælibet apparet, protinus ab exercitatione quiescere: nõ tamen ex nimio labore subitum otium, neque ex nimio otio subitus labor, sine graui noxa est. Cum quis ergo mutare aliquid uolet, paulatim debet assuescere. Quapropter & deambulationes eadẽ ratione statim ab exercitatione sunt necessariæ, quæ corpora pura reddunt & attenuant, nõ permittentes carnis eliquationẽ in membrorũ cauitatibus residere: sed paulatim per cutem discutiunt, quod in equis nimiũ exercitatis experientia uidemus: nisi. n. eos ab exercitatione ambulare cogamus, aut calidis stragulis tegamus, cutis cõdensatur super illabente frigore, & nõ permittit humiditates exhalare, q̃ in artículis residentes cõgelãtur, & ad motiones inepta reddunt mẽbra. Cæterũ, quia non in omnibus ætatibus aut tẽperaturis, eadẽ exercitatio conuenit, propterea in ætatibus primũ hæc cẽsura est adhibenda. Statim nati pueri, & per tres ab ortu annos uehiculis nõ exceantur: non enim tã ualentẽ motũ adhuc desiderãt flere tamen quandoque permittendi sunt: uecifera. tio enim exercitatio est, pectoris & uocalium instru-

Hippoc. 2. Aph. tex. 52

mentorum, Insuper, quæ calorem naturalem expurgat, attenuat ac roborat, & corporis partes solidas robustas reddit, ut non facile affectionibus impetantur. Quare & ad pectoris amplitudinem, & augmentum plurimum confert pueris adhuc tenellis, ut ante cibum aliquantulum plorent. Per se uero ambulare pueris, tum primum licet, cum iam repere cœperunt: magis uero cum ingredi: immature uero cogendi omnino non sunt ambulare, ne crura eorum corporis pondere uitientur. At cum quintum ætatis impleuerint annum, iam exerceri licet: hoc enim plurimi momenti est ad corporis augmentum. Adolescentes uero iuuenes & uiri uehementius exercitari possunt, tum quia exercitationibus magis sunt assueti, tum quia ualidiora membra ad labores habent tum etiam quia corporis minorem abent molem: quæ augeri desiderat. Senes etiam plurimum se exerceant, lente tamen, tum propter uirium imbecillitatē, tum propter excrementorum ingentem molem, quæ liquefacta, calorem naturalem opprimeret. In temperaturis uero, talis habenda est ratio: Quicunque admodum biliosæ naturæ sunt, lente exerceantur: iis enim, ut Hippocrates inquit, potio aquæ & quies cōuenit, Pituitosi uero: amplius exerceantur & uehementius: plurimum enim pituitæ copiam in uenis aceruant, quæ multiplices morbos affert, nisi multis laboribus dissoluatur: melancholici uero, moderata exercitatione utantur, & humectantibus balneis. Sanguinei porro, lente nimis exerceantur, ne superaucto calore, putredines oboriātur. Demum exercitatio in iis qui tenui utuntur uictu, remissior sit: in iis qui pleniori & crassiori, amplior. Optimę uero corporis constitutioni, cum exercitatio moderata fuerit earum rerum, de quibus supra diximus: eorum scilicet quæ assumuntur, euacuationis & retentionis, somni & uigiliæ, moderata conuenit quantitas: cum uero motus uel quies a mediocritate receſſerint, tantum in reliquis a mediocritate recedendum, ut Galenus asserit:

6. *Popul. mor. sect. 4:*

In arte me

ut ſi (ut contingit) quis minus debito exercetur, tenuiori is utatur cibo: famem enim facilius inexercitatus, quàm exercitatus ſuſtinet: Somno longiori, & aere moderate calido, ſeſeque aliquãdo ad iras labi permittat. Hæc enim omnia adeo uicem exercitationis ſupplent, ut etiam ſi crasſiori cibo utantur, cruditates non incurrent, nec excrementa coaceruabunt. Si uero ultra modum quis exercetur, contraria prædictis facere oportet: cibum nempe augere, moderato uti ſomno, non iraſci, aerem frigidiorem inquirere. Atque hæc de exercitatione dicta ſufficiant.

dic. cap. 75. Celſ. lib. 1.

De *aere*.

DEclarauimus alimenti neceſſitatem, & opportunum uſum, ex quantitate, qualitate, ordine, hora, tempore, temperie, ſtatu cæli, regione, euacuatione, retentione, motu, quiete, ſomno, uigilia & exercitatione: atque hæc ſunt omnia quæ circa alimenti uſum uerſantur commoda & incommoda. Eſt tamẽ & aliud, quo corpora noſtra multo magis indigent, ſine quo ne momẽto quidem temporis ſufficere poſſumus: id eſt, aer per inſpirationem attractus: cuius tanta omnibus animalibus neceſſitas extat, ut de flatibus inquit Hippocrates: ut ſi quidem ab omnibus aliis abſtineat homo, neque cibum ſumat atque potum, poſſit biduum & triduum ducere: ſi uero cui ſpiritus in corpus uiæ intercipiantur, in breui unius diei parte intereat: ut uel hinc quanto uſui ſpiritus corpori ſit, liceat æſtimare: quoniam & ab omnibus operibus immunes quandoque conquieſcimus (multę cum ſint mutationes in uita.) uerum ab hoc opere, nulla omnibus mortalibus requies contingit. Reſpiramus porro non ad animæ generationem, ut Aſclepiades dixit: nec ad corroborationem, ut Praxagoras atteſtatur: neque ad arteriarum expletionem, ut Eraſiſtratus putauit: neque ad nutritionem ſpirituum uitalium, ut Atiſtoxenes arbitratus eſt: neque ad nutritionem ſpirituum animalium, ut Galenus

credit: sed ad cordis refrigerium & euentilationem, ut Philistion & Diocles dixerunt, & Aristoteles uisus est confirmare. Neque inspiratio fit, ut in Timæo asserit Plato, propter corporis dissolutionem continuã: euolat enim e nobis cõtinuo spiritus: Ne uero pectore spiritibus uacuo, inane quid daretur, aeris inspirationem factam asserit, quod manifeste falsum appareret: tunc enim non esset æqualis expiratio inspirationi: quinimo nulla esset expirationis necessitas, aere inspirato per corporis meatus euolante: adhuc inspiratio motus esset necessarius, cum tamen homines inspirationem tandiu cohibuerint, (ut de barbaro illo seruo dicitur) donec mortui sint. Fit ergo respiratio a musculis pectoris, & septo transuerso, qui ad mentis libitũ continuo mouentur, ut cordis incendiũ cohibeatur. Institutus igitur spiritus per nares inspiratus, pulmonẽ statim petit. Pulmo uero, qui spõgiosus est, & capax satis, aerẽ recipit & depurgat: depurgatũ inde cor paulatim fugit, e corde per arterias diffunditur in totum corpus: quod fit cum arteriæ dilatãtur: cum uero contrahuntur, ut de placitis Hippo. & Platonis septimo Galenus asserit, quicquid fuliginosum ex humoribus ipsis procreatum est, extrudunt in pulmonem. Cum uero cognosceret summus ille faber, ut in Timæo asserit Plato cor rerum terribiliũ obiectu trepidaturũ, & ira sæpius flagraturum: æstus huiusce modi tẽperandi gratia, pulmonẽ tegmen adinuenit cordis, molẽ primũ atq; exanguẽ: deinde cauis extrinsecus fistulis, spõgiæ instar distinctũ, ut spiritu hausto, cordis ardorẽ huiusce modi respiratiõe & refrigerio repefaciat, donec aer, qui in pulmone continetur, calefit: tunc enim amplius spiritum continere non ualemus supramodum excalefacti: cor enim calidissimum est natura: & nisi continuo refrigeretur, durare nõ potest: cuius potissima demonstratio in multis cõtingit (ut de usu respirationis Galenus asserit) qui per totã diẽ exudãt, atq; id multo magis, quã qui in balneis sunt: nõ tamẽ exoluũtur ut illi, neq; o-

mnino ſuffocantur, quouſque extimū aerem frigidū inſpirando attraxerint: quod ſi ipſos paliis contectos calidum aerem inſpirando haurire coegeris, confeſtim ſuffocaueris. At ſi perfrigeratos & rigētes ita cōtegeris, non ſolum ſuffocabis, ſed nec omnino lædes, donec fuerint recalefacti: tūc enī nō amplius ſuſtinēt; quanuis enim ſpiritus nobis inſitus ſanguine nutritur ſolo, eget tamen aere inſpirato. Nā ſicuti lucernam, quanuis oleum illi ſuppedites, ſi aerem circunſtantē prohibeas, ſtatim extinguis: ita cordis caliditatem, quanuis ſanguine nutrias, ſi aeris in pulmonem attractum impedias, ſtatim ſuffocabis: atq; hæc maxima inſpirationis utilitas: ob immoderatū enim calorem uita decedimus, niſi aer attractus calorem imminuat: ex Ariſtotele, libello de ſpiratione: Pulmonem uero capacem ideo natura ordinauit, ut de uſu partium inquit Galenus, ne uel aerem peſtiferum in tempeſtiue inſpiraremus, uel omnino nihil inſpirantes, protinus ſuffocaremur: nunc uero cum non mediocris aeris copiæ ſit capax, etiam nihil per eos aut nares inſpirantes, ſuperſtites ſeruamur. Inſpiratio igitur ad cordis precipue ſit refrigerium. Expiratio uero, quod in ipſo feruet, & quaſi combuſtum ac fuliginoſum eſt, profundit, ex quibus calidi innati reſultat ſalus: neque inſperatio ſpiritus animales in cerebro nutrit, ut arbitratur Galenus, & falſo tribuit Hippocrati. Hippocrates enim principium alimēti dicit, nares & pulmonem, ſicut os & culam: nam quemadmodum cibus qui per hos aſſumitur, recta tendit in gulam: ita aer qui per nares inſpiratur ut uitales ſpiritus nutriat, ſi modo eos nutrit, recta tēdit in pulmonē. Quare nullo modo dicendū, aerē in trāſitu ipſo poſſe ſpiritus in cerebro nutrire: cum etiā ſi ſpiritus animales in cerebro fierent, ut Galenus arbitratur: nihilominus tamen ex ſpiritibus uitalibus in corde confectis, & magis elaboratis neceſsū eſt fieri: ut ſepti mo de placitis ipſemet cōfitetur Gal. his uerbis. Quē admodū inqt, uitalis ſpiritus in arteriis & corde gene

Lib. 4.

ratur, materiam generationis habẽs ex inſpiratione, & humorum uapore: ita animalis ex uitali magis elaborato habet originem. Si igitur ut animales fiant ſpiritus, tanta egent elaboratione, ut ex uitalibus niſi perfectioribus fieri non poſſint: nunquam ueriſimile erit, ut ex aere ſtatim per nares inſpirato nulla præuia facta diſpoſitione poſſint nutriri: nutritio enim generatio quædam eſt particularis: nec obſtat, ſi dicas, aerem inſpiratum, recta tendere ad uentriculos cerebri: id enim non propterea natura ordinauit, ut ſpiritus nutriantur, ſed potius ut tali tactu recreati ualeſcant, ut Praxagoras atteſtatur. Num uero inſpiratus aer uitalium ſpirituum generationis in corde ſit materia, ut Hippocrates, Ariſtogenes, & Galenus ſunt arbitrati, longã conſiderationem requirit. Nam animalia omnia reſpiratione carentia, qualia ſunt quæcunque pulmonem non habent, uiuunt quidẽ, & ſpiritu uitali participant: non tamen aere egent attracto, ut nutriantur. Eorum etiam quæ in mari degunt, quænam eſt obſecro per expirationem exhalatio, & auctio uitalis ſpiritus? Quare aut tantum in his animalibus augmentum ſpirituum, ex inſpirato aere fieri dicemus, quæ pulmonem habent aerem concoquentem, & diſponẽtem, ut in ſpiritus poſſit conuerti, in aliis minime: aut in omnibus ſimiliter negabimus, cum nullius potior ſit ratio: nam ſicuti in animalibus reſpiratione carentibus, ex ſanguinis halitu generantur ſpiritus in corde: ita & in omnibus aliis fieri ratio concludit: niſi forſitan quis dixerit, animalia pulmonem non habẽtia, frigidiora cum ſint, ſine inſpiratione, abunde ſpiritus fouere poſſe, aere per cutem intrante: quę uero pulmonem habent, calidiſſima cum ſint, inſpiratione egere. Id quomodocunque ſit, ſatis nobis eſt, quòd reſpirationis neceſſitas, ad refrigerium præcipue & euentilationem eſt. Prodeſt etiam aer continens, calefaciendo, infrigidãdo, humectando, ſiccando, rarefaciendo, conſtipando, relaxando & aſtringendo: rarefacit calidus, conſtipat

ſiccus, relaxat humidus, aſtringit frigidus.

De *differentij aeris.*

QVia uero aer tenuiſſimus eſt, minime contrariis reſiſtens: ut qui humiditate, qualitate minus faciente participat, & caliditate remiſſa: ideo quęcunque contraria aeri commiſcentur, eius immutant naturam: nos tamen eo deperdito, ne momentum quidem temporis durare poſſumus. Propterea opportunum erit aeris differentias connumerare, & effectus cuiuſque, ut ſalubrius conuenienti poſſimus uti, & diſconuenientem ad temperiem reducere. Temperatus igitur aer, ut Xenocrates inquit, & in arte medicinali confirmat Galenus, eſt, in quo neque horremus propter frigus, neque ſudamus propter æſtum, isque hominibus ſaluberrimus eſt: magnæ uero mutationes frigoris, aut caloris, ſiccitatis, aut humiditatis, maxime pariunt morbos: frigidum enim, inquit Hippocrates, uenas rumpit, tuſſim mouet, pectori eſt inimicum, fluxiones inducit, & cutem obdurat: humidum caput grauat, caliginoſum eſt, torpidum & diſſoluēs: calidum, ſpiritum diſſoluit, caliditatem cordis non refrigerat: ſiccum tuſſes facit, cutem exaſperat, & corpus exiccat. Sunt & aliæ aeris differentiæ, quæ nominibus carent: ut carbonum extinctorum fumus, peſtilentis aeris conſtitutio, uenenorum exhalatio, & ſimiles aliæ aeris differentiæ, corpori inimicæ propter occultam quandam naturam noſtræ contrariam, illi admixtam. Ventorum autem omnium calida & ſicca natura eſt: ob hanc rationem, terra poſt delapſam pluuiam, a calore partim intimo, partim extimo, ſiccitate affecta, reſpirationem agit. Aſpirationis uero, ut ſecundo Metheororum Ariſtoteles aſſerit, duo agnoſcimus genera: alterum humidum, alterum ſiccum: illud euaporationem nominamus, hoc exhalationem ſeu fumum. Cum igitur ſol in orbem fertur, hæc inferiora calefacit, motu, lumine, & radiorum reflexione, hoc modo: nam ſol natura calidus non

De contemnenda morte.

Apho. 5.

Hippoc. de aere, locis, & aquis.

eſt, ſed qualitatū omnium expers, ſicut reliqua celæ
ſtia corpora: ſolis igitur propria uis eſt, illuminare &
mouere: luminis & motus facultas eſt, diſgregare &
atterere: aer diſgregatus, atteritur, concutitur: ſicque
quæ per continuam concuſſionem terram attingit,
ubi impetū faciens retrocedit, & maiorem facit aeris
atritionem: qui cum natura calidus ſit & humidus,
faciliſque traſmutationis, propter materiæ tenuita-
tē, calidus actu efficitur, & ſuperficiē terræ calefacit:
terra porro calefacta, humores euaporat: & illa qui-
dem aſpiratio, quæ humoris continet maiorē uim,
pluuiæ eſt origo: quæ, ſiccitatis origo atque materia
eſt flatuum. Flatus igitur natura calida eſt & ſicca, ut
ſecundo Metheororū Ariſtoteles inqt. nā exhalatio-
nes quæcūque calidæ ſunt & ſiccæ, propter ſitū ta-
men regionū, ac locorum per quæ uenti ad ſingulas
regiones accedūt, diuerſi inter ſe ſunt, frigidiores, ca
lidiores, humidiores, ſicciores, morboſiores & ſalu-
briores. Singulorum autem natura talis eſt Boreas
ſeu Aquilo frigidus eſt, & ſiccus, quia a Septentrione
procedit: & per loca tranſit, ad quæ ſolis uis nunquā
accedit: qua ex re fit, ut cum ad habitabilē terrā per-
uenit, eandem uim obtinens, corpora exiccet atq; fri
2. Apho. gefaciat, quippe per mōtes & glacies pertrāſiēs. Quā-
re nō immerito ab Hippocrate dictū, Aquilo corpo-
ra dēſat, cōtēdit, roborat, coloratiora reddit, auditū
iuuat, uentrē aſtringit: ſed oculos mordet, tuſim mo
uet, fauces exaſperat, urinam ſupprimit, horrores ex-
citat: item dolores lateris & pulmonis. Fiunt autē tuſ
ſes tūc tēporis, cum hic uētus uiget, propter aeris in-
temperiem: fauces patiuntur propter defluxū & aſpe
ritatē: alui fiunt duriores, exiccatæ: urinæ ſuppreſſio
contingit, ueſica propter frigus conuulſa: horrores,
propter frigus: coſtarū & pectoris dolores, tum pro-
pter defluxum, tum arteriæ duritiē & frigidam reſpi-
rationem cōtinguntur: robuſtiora tamen hoc tempore
ſunt corpora, quia melius cōcoquunt: uentres enim
tunc propter aeris exterioris frigiditatē calidiores exi

ſiunt: ad motiones item prõptiora ſunt corpora hoc tempore, humiditatibus ex articulis exiccatis, & excremẽtis eductis. Melius itẽ audiunt, propterea quòd humiditate cerebri conſumpta, aures minus excrementis implentur, & eadem ratione omnes circa caput partes agiles fiunt. atque harũ operationum Boreas, eſt author, uſque ad mediterraneũ mare. Cæterum, ubi mediterraneum pelagus pertranſit, calidus efficitur & humidus, tum propter maris uapores, quibus cõmiſcetur, tum propter ſolis uim. Auſter uero ab auſtrali polo aſpirans, ſimiliter in principio ſui ortus frigidus eſt & ſiccus, per niues & glacies trãſiẽs. At cum per ſolis iter & meridiem ſpirat, a ſolis calore calefactus & exiccatus magis, humiditatẽ omnem e corporibus & animantibus haurit, ut in Aphrica eſt uidere, ubi e terra naſcentia omnia, & homines later ter exiccat. At cum pelagus pertranſit, & ex mare humiditatem accipit, calidus efficitur & humidus. Qua re tũc temporis, ut Hippocrates inquit, Auſter aures hebetat, ſenſus tardat, capitis dolores mouet, aluum ſoluit, totum corpus efficit hebes, humidum, languidum, contrariasq; omnino, quàm Aquilo, operationes influit Cholericis tamen & exiccatis confert, propter humiditatem: atque eodem modo reliquorum uentorum facultates ſe habent: per ſingulas enim regiones immutantur. Venti tamen quicũque ex mari diffiant, calidiores ſunt & humidiores, quantũcunq; mare calidum ſit atque ſiccum. Vapores enim cõtinuo ex mari eleuantur ui ſolis, qui uento commiſti, cum natura calidi ſint & humidi, quicunque uapores calidum & humidum flatum reddunt. Qui uero ex niue, glacie, ſtagnis aut fluminibus procedũt uẽti, omnes frigidi ſunt & humidi: ſalubriores tamẽ ex his ſunt minus frigidi, & quicunq; cælum ſerenum reddunt. Quicunque porrò uenti ex terra oriuntur, ſiccriores ſint oportet, tum a ſole, tum a terra exiccati. At ex montibus uenti expirantes frigidi ſunt, & aerem conturbant: quare morbifici ſunt. Omniũ tamẽ uen

3. *Apho.*

torum hominibus ſalubriores, ſunt frigidi & moderate humidi, & qui aerem purum ac ſincerum efficiunt: nam & calorem innatum diſſlare prohibent, & nutrimentum præbent alimentis commiſti. Huiuſcemodi eſt aquilo hyeme & uere, præſertim poſt multos imbres: humiditatem enim tunc ex terra & aqua exhauriens, corpora minus exiccat, & calidiora efficit. Calidi uero & humidi uenti, præcipue ſi cælum reddãt nubilum, morbifici ſunt: tum quia fuliginem plurimam in corda accumulant, tum quia ſpiritus generant turbulentos. Huiuſmodi eſt meridionalis, Vere & Autumno.

De *aeris differentijs ſecundum uaria tempora.*

QVia tamen uenti uarios inducunt affectus, ſecundum uaria tempora in quibus uigent: propterea in temporibus, ut inquit Hippocrates, ſi quidem hyems ſicca & aquilonalis ſit, uer autem pluuioſum & auſtrale: neceſſe eſt æſtate febres acutas, lippitudines & dyſenterias fieri, maxime in mulieribus & uiris natura humidioribus: cum enim æſtas de repente accedit, terra humida exiſtente, a uernis imbribus & ab auſtro neceſſe eſt æſtum duplicatum eſſe, & a terra irrigua ac calida, & a ſole urente, cum uentres adhuc non ſint conſtricti, neque cerebrum exiccatũ: non enim fieri poteſt, cum uer tale exiſtat, ut corpus & caro non humore fluida fiant, adeo ut febres acutiſſimæ in omnes irruant, maxime autem in pituitoſos. At dyſenterias par eſt fieri, & in mulieribus, & in uiris humidioribus: etſi quidẽ circa Canis exortum accedat aqua, ac tempeſtas & Aquilo expirauerit, ſpes eſt Autumnum futurum ſalubrem: ſin minus, periculum eſt, ne pueri & mulieres moriantur magis, quàm ſenes. Quòd ſi ſuperſtites euadunt, in quartanas plerunque deſinũt, ex quartanis in aquam intercutem. Si uero hyems auſtralis fuerit, inquit idem Hippocrates, & pluuioſa & clemens: uer autem boreale & ſiccum,

cum,& tempestiuum: primũ quidem mulieres, quæ utero gestant,& partus ipsis ad uer instat,abortũ facturas esse uerisimile est: quæ uero etiam pepererint, impotentes ac morbosos pueros parere, ita aut statim pereant,aut tenues, imbecilles, ac morbosi uiuant: atque hęc quidem mulieribus. Hominibus uero dysenterias & lippitudines,& aliquibus: defluxiones a capite in pulmonẽ fiant. Pituitosis igitur dysenterias fieri uerisimile est,& mulieribus. pituita è cerebro defluente propter naturæ humiditatem Bilioſis uero lippitudines siccas, propter carnis caliditatẽ & siccitatẽ. Valde senibus defluxiones, propter raritatẽ ac eliquationẽ uenarum: adeo ut hoc tempore multi repente pereant, attoniti aut resoluti (præcipue hic Romæ fluxionibus maxime obnoxiæ.) Alii uero semiresoluti,aut dextra,aut sinistra parte fiant: cum enim hyems sit australis & pluuiosa & calida, & corpus nõ astringatur, neque uenæ,uere accedente boreali sicco & frigido, cerebrũ postquam ipsum dissolui ac purgari contingit,a grauedine & raucedine, tũc simul cum uere stabilitur,ac constringitur. Qua re de repente æstate accedente,& ardore ac mutatione contingente, hi morbi accidunt, & inteſtinorum leuitates,ac aquæ inter cutẽ,fere reliquis morbis desinentibus,superueniunt,cum non queant facile uẽ triculi a concepta prius humiditate exiccari. Si autẽ æstas pluuiosa sit,australis,similisq; sequatur autumnus,necesse est hyemẽ morbidam esse,et iis qui abũdant,& quadragesimum annum excesserunt, febres ardentes fieri uerisimile est, qui uero bile abundant, costarum inflammationes,& pulmonis pleuritides, ac peripneumonias dictas. Si uero æstas sicca existat, & borealis,sequens uero autumnus pluuiosus, & australis,capitis dolores ad hyemem expectare conuenit,cerebri corruptionem: ampliusque raucedines, grauedines,tusses,aliquibus etiam tabes. Quôd si borealis sit autumnus ac siccus,& neq; sub Caniculam neq; sub Arcturi occasum pluuiosus, confert pituito

sis,& maxime natura humidis, ut mulieribus. Biliosis autē infestissimum hoc tēpus: nam & ualde exiccantur,& lippitudines siccas incurrunt,& febres acutas,ac diuturnas quandoque: aliqui etiā atra bile uexantur: siquidē quod tenue & serosum in bile est, consumitur: densum uero & acre, relinquitur: quod etiā secundum eandem rationem & in sanguine fit, unde atra biliosi quoque fiunt morbi. Pituitosis aūt hæc omnia cōmoda sunt: exiccant enim, & in hyemem perducūtur, pituita iam extenuata. Atque huiuscemodi de tēporibus, sic ut uarias aeris mutationes recipiunt, ratiocinatus est Hippocrates, adeo exacte, ut penitus quicquā addere minuereue nō possimus: sed tantum iis quæ permirifice cognouit, testimonium præbemus, sicuti ipse Hippocrates de priorib⁹ se atteſtatur feciſſe. Cæterum in ætatibus qui crescunt, quia plurimum habent calidi innati, plurimo egent aere inspirato & frigidiore, ne corpus supercalefiat. Senes uero, quia parum eis inest calidi naturalis, paruo propterea egent refrigerio, ne calor exiguus plurimo aliabente aere frigido, statim extinguatur. Senes igitur minus respiratione egent: secundo, qui ætatē consistentem habent, magis adolescētes, omniū maxime pueri, præsertim si alacres sint. Optimæ igitur corporis cōstitutioni, si circunfusus aer fuerit in tēperie positus, superiorū omnium de quibus supra diximus, quietis scilicet ac motus, somni & uigiliæ, & eorū quæ assumūtur, atque excernūtur, & animi affectionū, quantitas moderata conuenit. Si uero aer a temperie recesserit, tantū a mediocritate in prædictis uariare oportet, quantum ipse ab optima temperatura recesserit: nam cum aerē continuo inspiremus & expiremus: si distemperatus sit, maiori eget remedio, ut ad temperiē reducatur, quā aliorum aliquod: præcipue si putrefactus, aut pestifera aliqua alia qualitate sit affectus, ut in popularibus contingit morbis, ubi non solum prædictorum omnium contrarietas sufficit, sed & medicamēta requi

Gal. in arte medicinali.

runtur: Putreſcit autē aer ſicuti & reliqua corpora, propter humiditatē ſuperfluam ſibi coniunctā, ineptam ut a calore poſſit moderari. Quare hoc tēpore ſiccantibus uti conuenit & extenuantibus. Per nares etiam apponere prodeſt odorata omnia, ut acetum, ambrā, muſcum, & balſamum, ſi eius poſſit haberi copia non ſophiſticati, quod ex odore percipies grato, & quia lac coagulat: nā hoc mirifice a putredine præſeruat. Aer etiam ipſe ad tēperiem reducendus, quod apprime fiet, ſi plurimi ignes ac flammæ ingētes fiant: ſic enim quandoque Hippocrates ab imminente peſte liberauit Athenienſes. Flamma enim, ut Gal. inquit, aer eſt incenſus, quæ cōtinuo fouetur aere: quare humiditatē eius abſumit, & purioré reddit. Sed & itinerantium præcipue intereſt aeris nocumēta fugere: coguntur enim hi ſubito mutare cælum, & modo frigori & uentis, modo æſtui ſe exponere. At neque ex ſalubri loco in grauē, neque ex graui in ſalubrē tranſitus ſatis eſt tutus. Ergo cum quis mutare locum uolet, paulatim debet aſſueſcere, & ex ſalubri in grauē prima hyeme, ex graui in eum qui ſalubris eſt, prima æſtate tranſire: neque longum iter aggredi, niſi alui præmiſſa purgatione, præcipue ſi laſſitudinem aliquā præſenſerit. Hunc item oportet per aliquot dies, victui aſſueſcere illius regionis, ad quā migraturus: interdum equitare aut nauigare, ni mirum quod ad iter magis expedit: ne ſubita mutatio ad labores, lædat: omnem enim laborem facilius uel puer, uel ſenex, quàm inſuetus homo ſuſtinet. Prodeſt etiā huic, dūmodo ad locū æque ſalubrem tranſeat, uere iter facere, aut in principio autūni: nā, itineribus inepta eſt hyems, ineptiſſima æſtas. Quōd ſi quē nolentem uolentemue res ipſa ad iter impulerit, nullius tēporis aut diei occaſione ſeruata, id ſaltem agat, ut contra temporis incommoda ſe continuo muniat. Si igitur ita cōtingerit, ut æſtuante ſole aggrediatur iter, quia hoc tēpore ſpiritus plurimum reſoluuntur, propter ingentem ambientis calorem,

De natura. facult.

Celſus.

& cutis raritatem; quia etiam corpus ſqualidum eſt humiditatibus reſolutis, infeſtamque ſitim patitur, & caput interdum æſtuantibus fumis repletum, dolet: interdum uiſcera & ſanguis incenduntur, febremq; pariunt: ideo hoc tempore ſæpius aliquid edendum eſt, quod & multi ſit nutrimenti, & facilis in corpore tranſmiſſionis: ut ſunt, carnium ſuccus, oua recẽtia, tenera, ſorbilia, & quæ ſuperius cap. tertio diximus. Succum etiam portulaginis cum mucilaginibus pſyllii miſcere oportet, & ceræ albæ conuenienti, adhibita portione, emplaſtrum facere, & in pittacio, quod pectoris latitudinem æquet, diſtendere, ac pectori applicare conuenit. Sic enim ut per uictum ſpiritus reſiciuntur: ita per emplaſtrum cordis caliditas reprimitur, & ſpirituũ prohibetur reſolutio. Potio uero hoc tempore moderata ſit, uini tenuioris aut diluti: quòd ſi boni uini copia non ſit, ut ſæpe accidit, melius eſt aquam bibere, in qua ſaccharum & cinnamomum ebullierint. Malitiam uero aquæ capite ſexto docuimus corrigere. A prandio uero, prius quàm iter denuo arripiatur, ad tempus quieſcendum eſt, ſi modo detur occaſio, ſin minus, tenuem polentam ex aqua cum pauxillo ſalis bibere expedit, & prandium intermittere: mollis præterea faſcia, ſex aut ſeptem digitorum latitudine, ſinuoſo quodam uolumine, lumbos ad ilia uſque implicet: ſic enim & uenter firmior erit & coctiones fient meliores. Prodeſt etiam contra ſolis ardorem, pallio aliquo denſo corpus tegere, ſic ut non adhæreat corpori, & ſoli reſiſtat, præcipue tamẽ caput obumbrare conuenit, ne ex ſolis ardore cutis condenſetur, ſicque fumorũ prohibita exhalatione, ſanguinis fiat ebulliſio, & uenarũ diſtenſio, cũ in toto corpore, tum etiam in capite. Præterea, ut Polybius docet, lente hoc tẽpore equitandum eſt, ne corpus ſupercalefiat, niſi per ſolem ſit iter faciendum: tunc enim tãta eſt ſolis uis, ut magis exiccet corpus, quàm ipſa exercitatio: quare feſtinato opus eſt, quo ocyus à ſolis ardore liberemur. Si uero autũno iter

Aegineta.

De ſalubri dieta.

facere neceſſe eſt, primo matutinũ & ueſpertinum frigus indumentis uitare oportet, & cauere meridianum ſolem: ſub quo, ſi fieri poſſit, itinerandum non eſt. diſcedit enim caloris uis, antequã humores quos liquefecit, reſoluat: frigido uero ſuperueniente aere, cutis conſtringitur: qua ex re fit, ut humores, qui ut per cutem educerentur erant diſpoſiti, ad iuncturas tranſmittantur. In uictu, utendum aliquo ex autũnalibus, uino meraciori. Quòd ſi per hyemis frigora & glacies iter facere eſt opus, uelociter ambulandũ: motus enim corporis calorem excitat: calefactũ uero corpus, frigori melius reſiſtit. Eadem ratione, indumentis corpus tegere decet, nareſque, aut linteo, aut aliquo alio, ne ſubitus aer irruens, aut uenã aliquam pectoris dirumpat, aut tuſſim moueat. Præterea, quia multos frigus apoplecticos interimit, ideo præcipue caput tegere oportet: nec oportet ſtatim poſt ingreſſum hoſpitii, ad ignem accedere, ſed induere ſe in cubiculo temperato: & poſtquam recalefactus fuerit, ſtatim comedat ex hyemalibus cibis aliquos, & uino utatur meraciori, neque unquam ieiunus, aut uentre uacuo ſe itineri exponat: uiſceribus enim exiſtentibus uacuis, ſpiritus interius auide retinentur, ut non niſi exigui extimis corporis partibus tranſmittantur. contra uero, ſi cibo munitus ſit ſanguis, & ſpiritus copioſius, extimis corporis partibus cõmunicantur, & occurrenti frigori melius reſiſtunt. Atque hæc de aere dicta ſufficiunt. *Celſus.*

De *animi affectionibus.*

AEris uſum, differentias & nocumẽta oſtendimus: reliquum eſt, de animi affectibus pertractare, ut huic operi ultimã imponamus manum: nam hi niſi rationis metam egrediuntur, plurimum ad ſanitatẽ conferunt: coctiones enim modo perficiunt, calorẽ ad interiora reuocantes, ut in animi mœroribus: modo totũ corpus calefaciunt, & excrementa educunt, ſanguinẽ & ſpiritus perturbantes, ut in ira fit: nõnun-

quã extimas corporis partes ſolummodo calefaciũt, ſpiritum cũ ſanguine ad exteriora mouentes, ut eſt in lætitia. Vltra tamen modũ inuecti corpus afficiũt & multarũ ægritudinum ſunt cauſæ, imo interdum mortis: nunc calorem cum ſanguine & ſpiritibus ad extima euocantes gaudio: nunc ad intima reuocantes mœrore. interdum coctiones impedientes plurimis animi cogitationibus. Atque hæc potiſſima eſt ratio, quare homines, quàm cætera animalia, magis eruditatibus tentãtur: animalia enim bruta, licet ad ſaturitatẽ ueſcantur: quia tamen uirtutẽ naturalem, cibos concoquentẽ non diſtrahunt ab opere, par in eis eſt uirtus concoquẽdi & appetendi. Homines uero quia animi uirtutẽ naturalem plurimis cogitationibus ab opere diſtrahunt, etiã ſi citra ſaturitatẽ ueſcantur, eruditates incurrunt, ex quibus poſtmodũ morbi oboriuntur. Sunt porro uariæ animi affectiones: metus nẽpe, temeritas, adulatio, ira, triſtitia, incõtinentia, pigritia, diſſenſio, calũnia, importunitas, iniquitas, uerecundia, oſtentatio, inuidia, impudentia, ambitio, degeneratio, furor, auaritia, luxuria, indigẽtia, & huiuſcemodi plures: quæ omnes, præter id qđ corpus maxime lædunt, animũ etiam decurpãt, metaſque rationis egredi cogunt. Metus enim cõcuſſionem animi facit, in mali expectatione. cõcuſſio porro animæ ſpiritus cõmouet: ſpiritus cõmoti ſanguinem totũ perturbant, unde & eruditates & putredines oboriũtur, & inteſtinorũ leuitates, & uirtutis noſtri corporis deſtitutio. Temeritas impetũ uiolentũ abſque ratione & ordine mentis facit: uiolentus aũt impetus fieri non poteſt, niſi ſpiritibus conturbatis. Ira porro iraſcibiles animæ partes, ad ulciſcendum cõmouet: hæ cõmotæ ſupra modum corpus calefaciunt & exiccant, & febres pariunt. Incontinentia, ad ea quæ iocunda uidentur, præter rectæ rationis iudicium, nos trahit: unde fit, ut non ſeruato tuendæ ſanitatis modo, a corporis impetu moueamur. Pigritia, uitæ ignauiam conſulit, atque in nocumẽta om

nia, quæ ſuperius inſequi ex otio diximus, corpus facit incurrere. Calũnia, diſſenſiones inter amicos facit, propter inuidiam Importunitas, omnibus moleſtum reddit hominẽ, propter incõtinentiam. Iniquitas, leges deſpicit, propter iram, impudentiã, ferocitatem, ſuperbiã aut ignorãtiam. Verecundia, formidinem in expectatione mali facit. Formido, ſanguinẽ & ſpiritus conturbat. Oſtentatio, ea ſibi bona uendicat quę minime adſunt. Impudentia, omnẽ infamiã lucri cauſa ſubit. Ferocitas ſeu temeritas, exceſſum audaciæ facit, non metuens quæ re uera metuenda ſunt. Degeneratio, declinare nos facit ab iis quæ ſecundum naturã inſunt. Furor, æſtimatiuam corrumpit. Luxuria, rei uoluptoſæ deſyderio nos affligit. Indigentia, bonorum diminutione cruciat.

Macerat inuidia, ante oculos illum eſſe potentem,
Illum expectari, claro qui incedit honore.
Ipſi ſe in tenebris uolui, cœnoque queruntur.
Denique auaritiæ & honorum cæca Cupido,
Quæ miſeros homines cogunt tranſcendere fines
Iuris, & interdum ſocios ſcelerum, atque miniſtros
Efficiunt,

quotidie homines affligunt. Cætera de genere hoc (adeo ſunt multa) loquacem delaſſare ualeant Fabium. Sed, ne te morer, deſinam plura commemorãdo argumenta, fidem noſtris dictis addere. Quòd ſi pigreris, uel paululum ab re diſcedas, hoc tibi de plano promittere poſſum, uſque adeo me longos hauſtus effuſurum de fontibus magnis, ut uerear ne ſerpat prius tarda ſenectus per mea membra, & uitæ clauſtra reſoluat, quàm tibi de hac re afferre rationes ceſſem. Verũ animo ſagaci hæc parua ueſtigia ſint ſatis, per quæ tutemet cognoſcere poſſis cętera: cum eadem fere ratione corpus affligant, ac coctionem uitient, conturbatis nimirum ſpiritibus. Atque horum omnium affectuum cauſa, ut opinor, eſt partim uitæ ignorantiæ, partim mala corporis conſtitutio, quę ambæ res ex corpore originem ducunt: mens

enim,ut Pinander Triſmegiſtus ait,natura ſua adiu trix eſt animarū hominum,eas in bonum proprium reuocans:anima ſiquidem imerſa corpori,a uolupta te atque dolore continuo deprauatur. Ex corporis enim cōmiſtione uoluptas & dolor, ceu riuuli quidam ſcaturiunt,in quos madens anima ſuffocatur, delapſaque in corporis tenebras,inquinamenta plu rima eius cauſa patitur: per oculos enim & auditū, ut de humoribus inquit Hippocrates, moleſtias ani ma perſentit:molis ſiquidē ad ſe ipſas attritis dentes ſtupeſcunt. Ambulanti circa locum cauū crura tre munt. Terribilia audiētibus comæ ſtant, & uox fau cibus hæret. Serpens de repente conſpectus, pallorē cum horrore inducit. Timor etiā,pudor,mœror,uo luptas,ira,furores,cordis palpitationes, & huiuſce modi potentię,quomodo uiſui aut auditui obediūt? Quamobrē,ut in Phædone aſſerit Plato,donec cor pus habemus,animuſque noſter tanto malo eſt ad miſtus,nūquam uerū bonum conſequi poterimus: impedimenta enim,pene inumerabilia corpus præ bet,ut Pinander Triſmegiſtus aſſerit:cū enim igno rantia in mente ſit mens in anima,anima in ſpiritu, ſpiritus in corpore,qui per uenas & arterias, ſangui nemque ac neruos deductus,animal undique ciet, molemque corporis ſuſpenſam ſuſtinet atque circū fert,ſenſuſque participes reddit: ſpirituum autē ſub ſtantia eſt,tenuis ſanguinis exhalatio uaporoſa, quę in cerebri uentriculis tanquā in domicilio manet:ſi ue prima eorū origo ſit in cerebro,ſiue potius in cor dis uentriculo ſiniſtro geniti,ad cerebri uentriculos deducantur, ut in illis tāquā in proprio organo ſuo fungantur munere,uirtutēque inde corpori uniuer ſo per neruos diſpenſent. Nequit enim ita prompte pronūtiari,utrum uirtus ex cerebro,mēbris per ner uos influat:an ſpiritus ſubſtātia uſque ad ſenſibiles mobileſque particulas proficiſcatur:aut aliquo uſq; per neruos incedat,ut uehementius ipſos imutet:de inde actio ipſa uſque ad membra mobilia diſtribua

tur. Quia tamen experientia uidemus, quod ubi aliqua ſpinalis medullæ uertebra abſcinditur, ſtatim inferiores oēs partes motu priuātur & ſenſu: quia etiā nerui aliqui adeo ſunt exigui, ut ſpiritibus per ipſos non poſſit patere aditus: ideo uerisimilius puto, uirtutem per neruos membris influere, ſpiritum ſubſtantia manente immota, Quemadmodum enim in ambiente aerem, ex ſolis ſplēdore proficiſcitur quædam qualitas in omnem aeris partem diſtributa, ipſa ſolis ſubſtantia permanente immota: ita & ex ſpiritu ſubſtantia qualitas quædam proficiſcitur in omnes neruorum partes diſtributa, ipſis ſpiritibus immotis. Sicuti etiam interpoſito aliquo inter ſolis ſplēdorem & aerem, aer ſtatim lumine priuatur: ſic interpoſito aliquo inter cerebrū & neruos, animal ſtatim priuatur motu: ut in reſolutione neruorū & apoplexia uidetur. Quòd ſi nerui, qui ad oculos perueniūt, ſatis conſpicuos meatus habent: non propterea in omnibus neruis, eandem eſſe uiam putandum: neque ſi ſit, ſtatim per eam ſpiritus tranſmittuntur: nerui enim manuū, pectoris, & aurium, ab ſpinali medulla ſenſum recipiunt. Medulla uero ſpinalis adeo eſt compactæ ſubſtantiæ, ut nullo modo corporeis ſpiritibus aditum præbeat. Sicuti ergo nerui manuum, pedum, & pectoris, non egent præſentia ſpirituum, ut ſuo fungantur munere: ita neque alii quicunque, cum omnium par ſit ratio. Præterea nerui uiſorii, ca uſi propterea facti ſunt, dicet aliquis, ut obiectorum ſpecies ſeu ſimulachra recipiant: anima enim nō iudicat de re uiſa alibi, quàm in domicilio proprio manens, uentriculis nimirum cerebri: per pupillam uero, quæ translucida eſt ueluti aqua, ſpecies ſeu ſimulachra obiecti, tanquam per feneſtram recipit, ac ſtatim de re uiſa iudicat, niſi alio ſit magis intenta: tunc enim ſæpe ſibi oblata non uidet. Neceſſe igitur fuit magis, intimam oculi partem translucidam eſſe, & lucis capacem, neruosque uiſorios perforatos, ut lumen & rerum imagines menti in cerebri uentriculis

communicarent,quam ut ſpiritibus pateret exitus, ut experientia docent ſpecula & corpora quæcunque terſa ac polita,in quibus rerum imagines conti nuo conſpiciuntur. Sed hæc quomodocunque ſint, ſatis nobis eſt ſpiritus animales: omnia animæ munera ſubire,ac uelut inſtrumentum eius eſſe factum porro eſt,ut mens auxilio animæ,anima auxilio ſpirituum,ſpiritus auxilio corporis ſuas perficerent operationes,ne corruptibile ſtatim incorruptibili coniũ geretur. Mens enim incorruptibilis eſt & incorporea (ſiue mentem,ſiue rationalem animam dixeris,nihil morer) anima incorporea ut mens, corruptibilis tamen ut corpus. Spiritus corporeus quidem eſt & corruptibilis ut corpus: ſubtiliori tamen ſubſtantia prædituſ. Per animam igitur tanquam per dæmonẽ, ſeu mediatorem,mens corpori alligatur: per ſpiritus,tanquam per inſtrumentum operatur anima: neq; enim Triſmegiſtus, ait nuda mens,ſecundum ſe in terrea mole ſiſtere poſſet: neque terrea fæx huius corporis, mentem adeo diuinam ſuſcipere poſſet, tantumque numen patibili conformatum corpore ſuſtinere, niſi mens aiam uelut amictũ aſſumpſiſſet,niſi ẽt aia quæ diuina exiſtit,uehiculo ſpirituũ uteretur. Cũ uero ſpirituũ ſubſtãtia,ut prædiximus, ſãguinis ſit exhalatio: ſanguis autẽ ex quatuor humoribus, corpus noſtrũ componentibus,ortum & augmentum ducat: humores porro quatuor, ex ſemine uiri, & mulieris menſtruo ab initio in utero fiant, & poſt fœtum in lucẽ exitum,ex ciuis augmentum ſumant: in ſemine demum uiri & mulieris menſtruo, & alimentis ipſis,bilioſi quid inſit & pituitoſi & ſanguinei, ut Hippocrates inquit, quanuis in hoc plus, in illo minus neceſſum eſt,ut ſpiritus geniti, quatuor humorum naturam ſapiãt: & ut exuperanti humori præcipue ſint ſimiles. Mens ergo in corpus delapſa (per mentem autem rationalem,animam ſemper intelligito, ſicuti per animam irrationalem) cum niſi mediis corporeis operari non poſſit,ſui iuris amplius non eſt,ſed

De morb. 4

obliuioni ſubiicitur, pulchrique uiſione ac boni priuatur: obliuio autem, ipſa impro bitas eſt. Quicunque igitur aut propter naturalem intemperiē aut ad uentitiam, frigidi ſupra modum ſunt & humidi: hi tardiores ad intelligendum ſint neceſſe eſt: tardiore enim exiſtente ſpirituū circuitu, ſenſus paulatim alla buntur, unde pigritia & mentis ſocordia oboriuntur. Qui uero calidi & ſicci ſunt, uelociores eſſe ad intelligendum neceſſe eſt: uelocior enim eſt ſpirituū circuitus, ad cuius impetum quocunque feruntur, neque cogitationū fluctus detinere poſſunt. Quare inconſtantes hi ac furioſi ſunt, & qui facile in iras feruescunt. Qua ex re tāquam riuuli, ira, ſuperbia, impudentia, ambitio, importunitas, calūnia, iniquitas, & furor ſcaturiunt, idque præcipue, cum huic intemperie i caput paruum accidit. Calidis autem & humidis, quod ad ſpirituum circuitus attinet, neque tardi his sūt, ut pituitoſis & atrabilioſis neq; ut bilioſis præcipites: luxuriem tamen & corporis uoluptatem inſectantur huiuſcemodi naturæ homines (ut ſata pinguia ſolent, niſi commode educentur) quanuis inter intemperatos corporis habitus, meliorem ſortiti sūt conſtitutionem. At qui melancholici ſunt, ſpirituum circuitum tardum habent: conſtantem tamen, & minime offuſcatum: qualem dicunt habuiſſe Socratē, qui cum aliquando in cogitationem quandam incidiſſet, ſtetit cogitans eodem ueſtigio a matutino tempore: cunque explicare id quod cogitabat non daretur, perſtabat cogitans, neque dimittebat, & iam meridies erat: ex longa tamen cogitatione, ſpiritus his ſubfurioſi fiunt, ac inſaniei proximi: & ſæpius mētē ac linguam, multo magis quam illi qui Corybātum more ferūtur, ad futurorū prędictionē cōcitāt: habēt enim melāncholici, Cicero inqt, aliqd in animis pręſagiēs atque diuinū. Vultū etiā interdū hi cōtmere nō poſsunt, quin ſpirituum reuolutiones manifeſtent: nunquam enim ſunt fronte ſereno, ſed aut mœſti, & taciturni, aut meticuloſi uidetur, aut odio homines proſequi, aut ridere cum deſipientia quadam: nam

Splen tumidus nocet: & riſum tamen addit ineptum:

inuidi etiam ſunt, & honoris cupidi. & ſingularium opinionum amatores: quod ſi quãdo opinionem aliquam imbiberint, omnibus relictis, illi inhærent. Vnde uulgus inſanos illos putat, ſicut Abderitæ Democritum, cum tamen ſapientiſſimus eſſet. Cæterũ, temperamentum hoc ſi plurimum modum excedat, inſaniam facit, melancholiam a medicis nuncupatam. Sicuti biliosum, animi deliriũ, phreneſim, dictum. Pituitoſum, ſocordiã, ſeu mentis hebetudinẽ. Quod Plato innuens in Thimeo, dixit aerem, & infeſtã pituitam, amaros item, feleoſque humores, quando aberrantes per corpus non exhalant, ſed per uiſcera reuoluti, uaporem ſuum penetralibus animæ ipſius infundunt: languores animæ uarios & magis & minus, tum plures, tum pauciores efficere, difficultatis nempe & moleſtiæ, audaciæ rurſus & timiditatis. Propter corporis igitur affectus, animus in improbitatem plurimam incidit. Quare nulla moderatio aut immoderatio ad uirtutes & uitia maioris momenti eſt, quam quæ animæ ad ipſum corpus eſſe uidetur: corpus enim ſi grandi & pinguiori mole ſuperexcedat, puſilli uero exiguæque cogitationi animi copulatur. Cum geminæ ſint in homine ſecundum naturam cupiditates: una quidem corporis, alimentorum & deliciarum: altera uero (per id quod diuiniſſimum in nobis eſt) prudentiæ: tunc ſane potentioris illius prævalentes agitationes, quod ſuum eſt, adaugent: quod uero animi, hebes, indocile ac obliuioſum reddunt: atque ita affectum animi maximum, imperitiam nimirum, omnium uitiorum fomitem generant. Quæcunque enim animi ſunt affectiones, hinc potiſſimum originem ducũt, quod uerum bonum ignoramus: multa uero quæ re uera mala ſunt, illius loco appetimus.

De *commoda animi educatione.*

Hunc igitur terrorem animi, tenebraſque neceſſe eſt:
Non radij ſolis: nec lucida tela diei.

Discutiant, sed naturæ species, ratioque.

PRincipio huius ignorantiæ causam affero partim malam corporis constitutionem: (quam hucusque quo ad fieri potuit corrigere procurauimus) partim malam, ac illiberalem educationem: in qua re maxime culpandi sunt reipublicæ gubernatores, qui, ut septimo de legibus affert Plato, diuitiarū cupiditate, cæteris omnibus neglectis, solūmodo rē priuatā curāt: ad idque incūbere animos ciuiū faciunt, ut nulli prorsus rei, nisi pecuniis accumulandis dare operā possint. Quare insatiabili auri & argenti cupiditate, & honesta pariter & inhonesta artificia & studia lubētissime amplectūtur: & quiduis faciūt, siue fas, siue nefas id habeat, ut pecunias cumulēt, quibus subministrātibus, uelut irrationabilia animalia uentri ac ueneri inseruiunt: hoc inquam est causa, ut neq; aliud quicquā præclare, neq; rē bellicā ciues magnifice exercēt: sed qui natura modesti sunt, ad mercaturā, nauigationem, uilia ue ministeria: qui utiles & generosi, ad furta, latrocinia, sacrilegia, insidias, sceleraque tyrannica se cōuertāt, qui cum bene a natura cōstituti fuerint, infœlices tamen mala educatione euaserunt. Sicuti igitur educatio mala, cōstitutionem bonam perdit: ita bona, nō solū intemperatis corporis defideriis resistit, sed, & astris ipsis dominatur: habent enim non minimam uim astra super corpora nostra, quod satis luculenter insinuat Phrygius ille Aesopus ea fabula, qua narrat, quemadmodum filium quidam senior habebat, generosi animi & uenaticorum canum amatorem: hunc cum per quietē uideret à leone trucidari, territus, ne somnium hoc aliquando sequeretur euentus, domum quandam instruxit politissimam, in eaque depinxit, ad oblectationem filii, omne genus animaliū, in quibus & leonē: adolescens hæc inspiciens, eo amplius molestiæ contrahebat: quadam uero uice leoni propius stans, inquit: Te propter ò truculentissima fera, & propter inane somnium patris in hac domo affer

uor,uelut in carcere: & hæc dicens, manū parieti incuſsit,oculū leoni eruere uolens:&clauo qui illic forte latebat,offendit: qua ex percuſsione manus emarcuit, ſuccreuitque ſanies, ac febris ſubſecuta eſt, & breui adoleſcens eſt mortuus:ita leo adoleſcentē occidit,nihil adiuuante patris ſophiſmate. Ad quē ſenſum Sophocles Tireſiam, regi Oedipo reſpondentem,introducit,dum mortem illi comminaretur,niſi lumine oculorum eſſet orbatus:

Quin Parca abs te perdar, haud ſinit mea.

Confirmat item hoc Ariſtoteles quarto Metheororum, dū dicit mundū hunc inferiorē ſuperioribus lationibus propterea continuari,ut inde uniuerſa machina gubernaretur. Gubernationem uero hāc, ſeu cælorū ordinationē, Triſmegiſtus uetuſtiſsimus author,fatū appellat, cui corpus & animā ſubiici dicit: non tamen mentem: hanc enim ſupra fatum ponit, aſtriſque dominari dicit. Commode igitur animum educabimus,ſi pueros ſtatim natos,uel à primis ipſis incunabulis,pædagogis cōmiſerimus,qui rerū naturam aperiāt,& ſuis eos deſyderiis fruſtrentur,fatūque ipſum ſuperare cōſulant,ac in quæ nolent,incurrere faciāt. Pædagogi porro hi erunt,qui nō curioſi ſunt, nō amarulenti obuiantibus, ſed appoſiti ad reſpondendū,graues aduerſus reſiſtētes,ſolertes ad ſui ſimiles,ad familiares affabiles,ad cęteros tēperati,ad ſedi tiones taciturni,ad tacendū animo cōſtanti,& ſe cōtinentes, ad tēpus appoſiti, ad occaſionē arripiēdā accōmodati,ad uictū frugales, ad tēporis expectationē patientes,ad ſermones expediti,& qui rebus aduerſis non commoueantur. Nam, ut Theognis inquit,

Hos prope comedito, ſedeaſque frequenter: & ipſis
Pare: qui eximium pectore numen habent.
Nanque bono à cœtu condiſces plurima, prauus
Eripit & quod habet mens tua conſilij.

Huiuſcemodi igitur hominibus pueri ſunt committendi:nihil enim aliud nobis dolorem infert, quàm fruſtrari iis quę appetimus,& in quę cadere fugimus

incurrere. Assueti porro pueri uotis frustrari, uiri nō iracemur priuati; mali enim præsentis opinio, non efficit tristitiam nisi recens, Chrysippus inquit: omne enim immodicum & peregrinum subito irruens, & excedere, & à ueteribus opinionibus subito recedere facit, sicque uiolentia subita dolorem infert. Vsitatū uero & cōsuetum, inueteratumque, aut nullo pacto immutat, aut parum admodum. Si igitur à principio meminerint pueri omnium affectionum, in quas homines possunt incurrere, non dolebunt postea, si in eas inciderint: sic enim non doluit Anaxagoras, cum quis ei filium mortuum nunciauit; nouerat enim se mortalem procreasse. Sic etiam Euripides Theseum loquentem introducit:

A sapienti quodam doctus ego,
In curas animum & calamitates indidi:
Atque exulem me proposui à patria mea, ac mortes
Immaturas, & uias malas alias.
Vt siquid, paterer ex ijs, quæ putaueram
Aliquando, animum non morderent recentia:
Sic etiam illud dictum,
Si hic primus esset malorum dies mihi,
Et non diu uexarer in laboribus,
Forsan reniterer, ut pulsus iugo, recens
Subditus, excutiens frenum susceptum nuper:
At nunc malis obdurui & incalui.

Hoc itaque modo pædagogi pueros instruēt: in adultis uero, iā physicis rationibus omnes animi affectus uituperabunt: rerumque omnium naturā ostēdent, ut omnia momentanea sunt & frustratoria, & plurimorum malorum origo, ut sæpius quæ magis appetimus, maiori cum nostro damno fiunt. Hortandi etiā sunt, ne grauius cōmoueantur rebus secundis malorum: quippe quæ breues & fugaces sunt, & maiora illis supplicia pariant. Cum è contrario, hominibus uitam cum fide, iustitiamque colentibus nihil mali possit euenire, neque uiuis, neque mortuis. Admonendi adhuc, hominibus mentis portio-

Mercy, Timeg. in Pimandro.

nem conceſſam eſſe; mentem uero a Deo originem habere. Quare, ut originem ſuam cognoſcant, & naturam immortalem conſiderent, corporisque amorem, mortis cauſam eſſe cognoſcant, admonendi: & quòd ſi quis hoc robore animi ſit, atque hac indole uirtutis & continẽtiæ, ut reſpuat omnes uoluptates, omnemque uitæ ſuæ curſum in labore corporis, atque animi contentione conficiat, quem non quies, non remiſſio, non æqualium ſtudia, non ludi, non conuiuia delectent; nihil in uita expetendum putet, niſi quod eſt cum laude & honore coniunctum: is proculdubio diuinis quibuſdam bonis inſtructus, atque ornatus eſt. Commemorare item decet, quod ibidem ſemper uerſamur; neque ulla unquam uoluptas uiuendo procuditur: ſed dum quod deſideramus abeſt, id cætera omnia exuperare credimus: cũ uero iam id contigit; aliud ſtatim appetimus, ſicque æqua ſitis toto uitæ curriculo nos detinet: &, quod ſi ſcirent homines pondus animo ineſſe, quo ſe continuo fatigat, cauſamque inquirerent, unde tanta mali moles pectori incubit, haud ita uitam multi ducerent: ueluti nunc uidemus, qui, quid ſibi uelint, neſciũt locum tamen ſemper mutare deſyderant: exeunt ſæpe ex ædibus moleſtis, ſtatimque redeunt: nihil enim melius foris inueniũt; currunt quandoque in rus precipites, quaſi quid magnum ibi facturi: ubi adſunt, aut ſomno ſe ſtatim committunt & ignauiæ aut uenationi, aut præſentibus ſatiati: iterum urbem reuiſunt; ſicque ſe continuo fugitat. At cum nõ poſſint quicquam reperire, quod appetitui conſonet, triſtes, magis ſe excruciant; propterea quòd morbi cauſam ignorant, neque cognoſcunt teſtudineum hoc corporis figmentum uitium efficere, quod tetro quaſi ſapore quæcunque intus recipit, conſpurcat, ueluti tabidũ dolium, nosque appetere facit ea, quæ nullo modo eſſent ne cogitãda quidem. Si igitur conſiderent appetitum noſtrum inſatiabilem eſſe, neque unquam homines, quandiu in corporis terrea fæce

ſumus,

ſumus appetitum cohibere poſſe: quinimo quod ubi primum aliquid poſsidemus, ſtatim ueluti rem nullius pretii deſpicimus. Si, inquam, hæc conſiderent, nunquam animum inducẽt, ut appetant quæ ſciunt poſtmodum deriſuros. Præterea docendi ſunt, quòd quæ apud nos magni momenti habentur etiam poſſeſſa ut corpus, diuitiæ, honores, gloriæ, dignitates & principatus, omnia breuia, fugacia, ac nullius momẽti ſunt, & quæ ne minimum quidem corporis doloré ſedare ualent. Nam quis non uidet formam elegantem, labi ut umbram, ſtatimque ſenectutem orbam ſuperuenire, in quam, ut in principio libri diximus, quicquid imbecillum fragileque natura eſt, influit? Quis etiam non uidet, ægritudinem uel unica die corpus imbecille & turpe reddere, faciemque illam horrendam, Hippocraticam dictam, ſtatim prioris locum occupare? Nonne principatum ſtatum mors, uicinus hoſpes, tyrannus aut familiaris adimit? Nonne honores falſus teſtis uitiat, poſſeſsiones fur, aut potẽtior aliquis ſurripit? neque ullo modo hæc effugere poſſumus, quantumcunque caute uiuamus: nam in noſtra poteſtate non ſunt. Ignorantia porro maxima eſt, propter ea triſtari, quæ in te non ſunt. Continuo igitur ubi aliquid appetis, diſce conſiderare, utrum circa ea ſit quæ in noſtra poteſtate ſunt. Quòd ſi circa aliquid, quod in nobis non eſt, fuerit: promptum eſto, nihil ad me. In nobis porro diximus nõ eſſe corpus, honorem, poſſeſsionem, gloriam, principatum: & uno uerbo, quæcunque noſtra opera non ſunt: quæ omnia propterea non ſunt in nobis, quia noſtra opera non poſſumus ea acquirere. Siquidem corpus prĩmis illis ſeminibus ualidis indiget, habitudine ſana, bona educatione, exercitationibus, locis, aere temperato, aquis denique & alimentis ſalubribus: Hæc autem omnia neque acquirere, neque depellere pro animi arbitrio poſſumus. Poſſeſsio itidem ad acquiſitionem multis eget auxiliis, ad decrement um, innumeris potentionbus ſubeſt. Gloria præterea ſeu honor

in nobis non eſt, licet cauſas quaſdam ipſi præbea-
mus, uerum inopinantibus ſitum: in ipſis ſiquidem
eſt qualiacunque uoluerit opinari. Horum igitur ap-
petitum longe propellere oportet: neque enim deſy
deranda niſi quæ perfici noſtra opera poſſunt, & pro
hiberi unquam impediriue nequeunt. Huiuſcemodi
porro diximus eſſe, opinionẽ, conatũ, appetitũ, & de-
clinationẽ: & uno uerbo, quæcũq; noſtra opera per-
fici poſſunt: hi aũt ſunt omnes animi motus. Præce-
dit porro opinio, quæ cognitio eſt rationi conſenta-
nea & homine digna: hanc ſequitur appetitus, ſi lau-
dabilis & amplectenda. uidetur: declinatio, ſi repre-
henſibilis. Tertio ſequitur conatus propellẽdi, ſi ma-
la ſit opinio: acquirendi, ſi bona. In his autem nun-
quam appetitu fruſtramur: libere enim appetimus,
atque nunc hoc, nunc illud proſequimur pro animi
arbitrio: in hoc enim rationabilis homo cætera cun-
cta animalia ſuperat: nã cum animalia bruta corpo-
ris appetitui obediant & fato, hoc eſt, cælorum ordi-
nationi ſubiiciantur: rationalis homo tamen, ſolus
eſt appetitus dominus: & quanuis id quidem patitur,
quod fatum inſtituit, non tamen eodem modo quo
cætera animalia, & irrationales homines: imo ab im-
probitate alienus, cum ſit bonus, patitur minime ma-
lum. Corpus enim quæcunque deſuper ordinata
ſunt, effugere haud poteſt: mens tamen mutari in
melius poteſt: etiam contra fati ordinationem, cum
fato ſit ſuperior: quanuis fatum mentem plurimum
allicit, atque ad corporis appetitũ trahit. Sed neque
ex hoc credas, omnia corporibus hominũ fato eue-
nire: multa enim hominibus eueniunt præter fatũ,
præterque rationem: aut ignorãtia noſtra, aut incon
ſideratione, quæ omnia conſilio facile declinari poſ-
ſũt. Qua ex re fit, ut qui artificia aut miniſteria ſimil-
lima fundamẽto ſibi à natura inſito exercent, illa per
fectiſsime attingãt: cõtra uero qui aduerſus fati uim
curas negotiaque intẽdunt, nũquã illis res bene ſuc-
cedant. Sed de his hactenus. Satis id nobis ſit, animũ

noſtrum libere appetere, neque fruſtrari appetitionibus poſſe, ſi quæ intra ſe tantũ ſunt, deſyderauerit: hæc enim omnia libera ſunt, neque prohiberi impediriue poſſunt. Nam quis obſecro prohibebit quempiam, hoc aut illo modo opinari, aut appetere hoc, uel odio proſequi? Sic igitur inſtruere oportet iuuenes, ſi uolumus: ut cũ iam uiri effecti, ſubire labores incipiunt, ac diſceptantur, quod potiſsimum uiuẽdi aggrediantur iter: non ad mercaturã, non ad furta & latrocinia, ſed ad ſtudia phyſica & theologica, & arma pro patriæ & parentũ defenſione ſe conuertant. Oſtendimus quibus ærũnis hominũ uita crucietur, modũ ẽt quo bono animo has calamitates perferre poſsimus, ex animi corporiſq; cõmoda educatione. Cæterũ ſi nihil in hoc libello conſpexeris, quod nõ apud alios liceat inueſtigare, deſine mirari obſecro: nã ſi ſanitas duplex eſt, animi nimirũ & corporis, duplex inueniẽdi uia, has inueſtigarunt ueteres. Alterã porro Chriſtus dominus noſter ad uſum redegit: alteram Hippocrates diſſeminauit: Galenus dilatauit: Paulus in ordinẽ reduxit: Moderni expoſuerunt: qui potero ego quicquã proferre, quod à ſenioribus nõ ſit pronuntiatum? Neque propterea tamen ſine magno emolumento hunc perlegiſti libellum, ubi quæcunque antiqui ſparſim dixerunt, tanquam compendio quodam collecta reperiſti: quædam adhuc clarius dilucidata ac confirmata rationibus. Quæ quidem ſat tibi eſſe certo ſcio, ad corporis & animi ſanitatem tuendam, cum eximiæ eruditionis patrem iis ſortitus, qui te prudentibus monitis ſemper imbui curauit, ut talem decuit patrem. Quia tamen ſcio difficile eſſe, prædicta omnia ita adamuſsim obſeruare, ut nuſquam errare contingat: ideo iam me accingo, de morborum curationibus pertractare, ne tibi, magnanime VERALLE, cui alias nihil deeſt, ſanitas unquam deeſſe poſsit. Interim uero, clementiſsime PRINCEPS, illud à te peto, ut hos ingenii mei fructus, qui ſingularis benefico-

lentiæ ac ſummæ erga amplitudinem tuam obſer-
uantiæ, perpetui ſunt teſtes futuri, perlibenter accia-
pias, meque tibi deditiſſimum, quàm commendatiſ-
ſimum habeas. Deus Optimus Maximus te incolu-
mem atque fœlicem quamdiutiſſime ſeruet, ut per
te ſtudioſi ornari fouerique perpetuo poſſint.

FINIS.

INDEX EORVM QVAE *hoc libello continentur.*

A

Adoleſcentes plurima egent respiratione 41
Adoleſcentum uictus 14
Adulti quomodo educãdi 48
Aer contrarijs non reſiſtit 36
Aer temperatus 37
Aere exiſtente temperato, cætera omnia moderate adhibenda 40
Aere diſtemperato, omnia immutanda 40
Aeris differentiæ ſecundum tempora 38
Aeris neceſsitas 35
Aeris magnæ mutationes male 37
Aeris peſtilentis medela 42
Aeſtas & autumnus humidi quos morbos faciant 40
Aeſtas ſicca, autumno ſubſequente humido, quos morbos faciat 40
Aeſtate quomodo itinerandum 42
Aeſtatis uictus 14
Affectionum animi cauſa 44
Alimenta eadem meliora & peiora ſecundum diuerſas regiones 7
Alimenti neceſsitas 5
Alimentum corporis, ſanguis 4
Alui fluxus remedium 22
Alimentum quomodo in nutrimentum uertitur 4
Alui egeſtiones optimæ quæ 20
Alui excrementa ante ſecundam diem non expelluntur 20
Alui conſtipatæ remedium 22
Ambulationis matutinæ commoda 34
Anima corpori conſentit 44
Animalia frequentius coeuntia citius intereunt 24
Animalia calida & humida uitæ ſunt longæuæ 17
Animales ſpiritus ex quibus ſunt 36
Animi affectionum origo 47
Animi affectiones plurimũ corpus alterant 44
Animi affectionum differentiæ 44
Animi motus in nobis ſunt 49
Animi affectionum curatio 47
Animi motus ordo 49

Animi pondus ineſt 48
Animus libere appetit 50
Appetitus inſatiabilis 48
Aquarum differentiæ 12
Aquarum corrigẽdarum modus 13
Aquæ bonæ indicia 12
Artis neceſsitas unde 3
Aſtra ſupra corpora quim habent 47
Aſpirationis duo ſunt genera 37
Athleticis inimica uenus 24
Auſtri natura 38
Autumnus ſiccus, æſtate præcedente ſicca, pituitoſis prodeſt bilioſis nocet 41
Autumni uictus 14
Autumno quomodo equitandum 41

B

Balneorum natura 33
Bibendum non eſt extra mẽſam 10
Bibere parce inter comedendum quibus competat 8
Bilem purgantia 26
Bilis quare ad inteſtina relegatur 20
Bilis indicia 26
Bilis, eſt ſanguis ſuperflue coctus 20
Bilioſi cibi qui 15
Bilioſi temperamenti indicia 16
Bilioſi cibi indicia ex ſapore 16
Bilioſi lente exercendi 34
Bilioſi in aere frigido ueſtibus tecti dormient 30
Bilioſis inedia aduerſa. 15
Bilioſis ſomnus quomodo cõfert 30
Bilioſis aquæ potio competit 16
Bilioſis qui cibi fugiendi. 15
Bis in die comedere quibus competat 12
Birræ natura 16
Boreæ natura 37

C

Calidi & humidi temperamenti indicia 17
Calidi natura 37
Calor inappetentiam facit 22
Calor naturalis primum eſt animæ inſtrumentum. 3. & 29
Capitis defluxus quot ægritudines faciat 13
Caſtrata animalia ſaluabriora ſunt non caſtratis 24
Cæna quibus maior prandio & quibus minor competit 11
à Cæna deambulandum. 32

Cerebrum purgantia 26
Ceruisiæ natura 13
Cibi facilis coctionis qui. 8
Cibi frigidi & sicci qui. 17
Cibi noxij, etiam si bene concoquantur, nocent 13
Cibi non a forti calore concoquuntur, sed a temperato 30
Cibi immoderata appetentia unde 21
Cibi ex quatuor humoribus constant 5
Cibi fortes nisi alterentur, comedendi non sunt 45
Cibi superflui nocumenta. 9
Cibi mediocres omnium præstantiores 6. & 11
Cibi in uentriculo leuem mutationem subeunt 91
Cibi noxij qui 6
Cibi difficilis coctionis qui. 8
Cibi fortiores quomodo mitiores fiant 7
Cibi boni innopportune comesti nocent 9
Cibi boni si plus iusto sumantur, nocent 9
Cibi præstantiores qui 8
Ciborum uarietas uitanda. 8
Ciborum certus terminus nō potest ascribi 9
super Cibos mali succi uinū meracum bibendum 8
Cibus non assumendus ante discessum prioris è uentriculo 10
Coctio quid 20
Coctionis indicium 29. *et* 31
Coitus quibus prodest 24
Coitus capiti & neruis maximè nocet 25
Comedendi hora 9
Comedendum citra saturitatem 9
Concussionum uires 32
Concubitus utilitas 25
Concubitus sanitati necessarius non est 24
Concubitus nocumenta 25
Consistentium uictus 14
Cursus effectus 32
Corpora dupliciter afficiuntur 4
Corpora impura quanto magis nutris, magis lædis 10
Corporis habitus optimus, periculosus 9
Corporis ad lucernam comparatio 4
Corporis & animæ moderatio, magni momenti est 46
Corporis continua dissolutio uitari non potest 4
Corpus alitur non ex his quæ per os assumit, sed ex his quæ in uentriculo concoquit 5
Corpus malorum est origo. 44

Corpus fato subijcitur 49
Corpus quibus eget 49
Cutem constringentia 24

D

Decrepitorum uictus 15
Desideranda non sunt quæ haberi non possunt. 49
Desiderantibus aliquid quid considerandum 49
Doctrina sola non reddit meliorem hominem 3
Domestica animalia agrestibus humidiora 16
Dolere nihil nisi subitum facit 48
Doloris duæ causæ 48
Dormiendi tempus 23
Dormientes uestibus teganter 22

E

Educatio & eruditio homines reddunt meliores 3
Educatio praua bonam constitutionem perdit 47
Erudiendi modus 3
Exercitatio quibus uehementior futura 34
Exercitatio secũdũ ætates 34
Exercitationi quis locus conuenientior 31
Exercitationis necessitas 32
Exercitationis hora 31
Exercitatis nimium quæ facienda 35
Exercitationem de ambulatio sequatur 34
Exercitationum tria genera 31
Expirationis utilitas 36
Exercitationis meta 33
Exercitationis species 32
Exercitationis commoda 31
Expirationis commoda 31

F

Famem qui facile & qui difficile ferunt 15
Fames omnibus naturis nocet 10
Fato non omnia fiunt. 49
Fatum mentem allicit 49
Flamma quid 50
Folliculus hepatis quare bilẽ atrahit 20
Frictionis effectus 33
Frigidi & humidi cibi 16
Frigidi natura 37
Frigus famem concitat 22

G

Gubernatores in quibus culpandi 47

H

Hepar quare plurimis constat uenis 26
Hepatis munus 20
Hieme quomodo equitan-

dum 51
Hyeme per inferiora, æstate per superiora purgandum 28
Hyemis victus ratio 14
Hyems humida, uere subsequente sicco, quos morbos faciat 41
Hyems sicca subsequente uere humido, quos morbos faciat 38
Hippocrates primus medicinam disseminauit 50
Hominem meliorem non reddit sola doctrina 3
Homines hominum causa geniti 3
Homines quare magis quàm cætera animalia cruditatibus tentantur 43
Hominum generatio facillima, educatio difficilis 2
Homo in quo cætera superet animalia 49
Homo duas habet cupiditates 46
Homo quomodo fato subijcitur 49
Honos non est in honorato 49
Humidi natura 37
Humores ex quibus constant 45
Humores quando corpus affligunt 10
Humores superuacui quibus locis euacuandi 25
Humores quomodo reficiendi 28
Humoris deficientis indicium 28
Humorum proportio certa ignoratur 25

I

Innàpetentiæ remedium 22
Incontinentiæ effectus 52
Inexercitatis quæ uita ducenda 35
Inedia totum corpus euacuat 27
Inedia sanis hominibus noxia 5
Inediæ atque repletiones maximæ, noxiæ 9
Ignorantiæ causa 47
Inspirationis necessitas 36
Intemperantia in potione, quàm in esca tutior 8
Intestinorum utilitas 19
Inuidiæ effectus 44
Iræ effectus 44
Iter conficientes quomodo se habeant ad aerem 42
Itineribus quæ sint aptiora tempora 42

L

Laborem facile assuetus fert 33
Labores cibos antecedant 31
Lassitudinis ex inanitione causa 24

Laſsitudinis phlegmonoſæ cauſa 23
Laſsitudinis ualoroſæ curatio. 23
Laſsitudinis tenſiuæ curatio. 23
Laſsitudinis ulceroſæ cauſæ 22
Laſsitudinum genera quatuor 22
Laſsitudo interna morbos nũciat 22
Leues cibi qui 8
Liberis procreandis tempus opportunum. 9
Lienis officium 20
Loci affecti ſitus conſiderandus 21
Luctæ effectus 33
Luminis natura 37

M

Malus nemo ſponte 3
Medicamenta ieiuno uentriculo ſumenda 26
Medicamenta fortia quibus exhibenda 27
Medicamenta fortiora exhibenda, quo pars magis a uentriculo diſtat 22
Medicamenti certa quantitas ſciri non poteſt 27
Medicamentis quando non utendum 28
Medicamentis uere utendum 28
Mediorum temporum uictus 15
Membra quibus locis purgentur 21
Membrorum cauitatis munus 21
Meridionales tenuiori uictu egent 13
Meridionales, aquæ bibuli ſunt 14
Montana domeſticis & calidiora & ſicciora 18
Mens intra corpus uerũ bonum ignorat 44
Mens quomodo corpori conſentit 44
Mens per animam corpori alligatur 45
Mens a Deo originem ducit 48
Mens adiutrix animarum eſt 44
Melancholia quare ad ſtomachum fertur 48
Melancholiam ſoluentia 26
Melancholiæ indicia 26
Melancholici temperamenti indicia 15
Melancholici autũno ſibi maxime cauere debent 19
Melancholici moderate exercendi 34
Melancholici iracundi 19
Melancholici futura prædicunt 19 & 46
Melancholicis ſomnus maxime conuenit 30
Melancholicorum mores. 46

Melancholicorum uictus 18
Melancholicis pisces contrarij 18
Metus effectus 43
Morbi sua natura incurabiles non sunt 24
Morbi statim a principio curandi 24
Morbi quare incurabiles. ibidem.
Morbi ante coctionem curari non possunt 21
Morbi certas habent periodos 27
Mors altera cum dolore, altera sine dolore 5
Motiones aliæ naturales, uolentæ aliæ 31
Mulsæ natura 13
Mulus uiuacior est asino aut equo 24
Musis uenus inimica 24
Mutationes repentinæ, malæ. 34

N

Natura optima quantum cõcoquit, tantum appetit 10
Nutritio quid 36
Nutrimentum quid 7
Nutrimentum corporis humidum naturale 4

O

Ordo seruandus in mensa. 10

P

Passeres mares citius in terram eunt. 24
Pædagogi quales futuri 47
Pharmaca quibus omnino uitanda 27
Pigritiæ effectus 43
Pili nec in nimiis humido, nec in nimiis sicco corpore fiunt 19
Pituitam purgantia 26
Pituitam soluentia hyeme deuoranda 27
Pituitæ indicia 26
Pituitosi plurimis exercitationibus utantur 34
Pituitosi parcius hyeme, quã æstate comedant 17
Pituitosis qui cibi meliores. 17. & 18
Pituitosis uinum competit. 18
Pituitosi temperamenti indicia 18
Pituitosis inedia minus nocet 18
Pituitosis pisces mali 18
Pituitosorum mores 46
Plenior uictus tenuiori securior. 9
Pluuia ex aspiratione humida fit 37
Potus qualis futurus 11
Potus differentiæ secundum ætates 14
Potus largus quibus inter prandendum competit 16

à Prandio quieſcendum 32
Pueri quomodo educandi 47
Pueri flere permittendi 34
Pueri quando exercere ſe incipient 34
Pueris ambulandum quando 34
Pueris maximè conuenit ſomnus 32
Pulmonis utilitas 35
Pulmo quare capax factus 36
Putredo quid 17

Q

Regni morbi nigri cauſa 21
Regionum differentia in cibis obſeruanda 13
Renum munus 21
Reſpirationis inſtrumẽta 35
Reſpirationis utilitas 35. *et* 36
Robur corporis in calore innato 25

S

Sanguis ex quatuor humoribus conſtat 45
Sanguinis indicia 26
Sanguinei lentè ſe exerceãt 34
Sanguineorum victus 17
Sanguineorum mores 46
Sanitatis ſcopi qui 9
Sapientiores qui ſunt in arte 49
Semen ab omni parte corporis deciditur 24
Seminis magna pars per uenas retro aures pertranſit 24
Seminis retentio quare nocet 24
Senes intemperati in victu quibus obnoxij 11
Senes plurimum, ſed lentè ſe exerceant 34
Senes modica egent reſpiratione 41
Senſus & motus quomodo neruis communicentur. 44
Senum victus 14
Septentrionales uoraciores 34
Septentrionales, uini potores 14
Simagis 14
Sicci natura 37
Stis remedium 22
Sol quomodo inferiora calfaciat 37
Solis uis propria 37
Somni multi, mali 30
Somni pomeridiani nocumentum 32
Somnus, ocium eſt animæ rationalis, & animalium facultatum requies 30
Somnus à frigore fit 22
Somni a prandio nocumentum 32
Somni neceſſitas 29
in Somno calor interna petit 30

Somni a prandio ratio 31
Somnus humectat & concoquit 30
Somnus & uigilia, utraque si modum exceſſerint malum 29
Somnus a prandio caput grauat 32
Somnus a prandio quibus magis prodeſt, aut nocet 32
Somnus quibus magis competit 29
Somnus moderatus 29
Somnus a cibo calfacit et humectat 4
Spiritus corpus mouent 44
Spiritus animales inſpiratione non nutriuntur 36
Spiritus uitales nunquid ex inſpirato aere nutriantur 36
Spiritus omnia animæ munera ſubeunt 43
Spirituum ſubſtantia quæ 43, & 44
Spiritus detentio 33
Sputum educentia 25
Sudores prouocantia 26

T

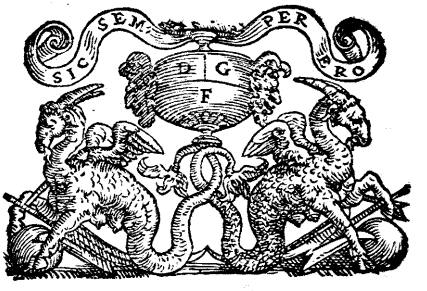
Temeritatis effectus 43

V

Venarum munus 27
Venti omnes natura calidi et ſicci ſunt 37
Venti qui morbifici 38
Venti ſalubriores qui 38
Venti ex aſpiratione ſicca fiunt 37
Ventorum ex mari natura et ex niue 38
Ventrem relaxantia 11
Ventriculus amplectitur cibos, donec concoxerit. 15
Verecundiæ effectus. 4
Vere ſanguis mittendus. 26 & 28
Veris uictus 1
Veſica urina nutritur 2
Veſicæ utilitas 2.
Vita hominis innumeris calamitatibus affligitur 2
Vigilia a calore fit 29
Victus differentia ſecundum uaria tempora 14
Vigilia cruditatis cauſa 29
In uigilia calor externa petit 30
Vigilia ex ſatiatis cibis noxia 32
Vigiliæ nocumenta 30
Vigiliæ remedium 31
Vigiliæ neceſſitas 30
Vini nocumenta & iuuamenta 12. & 18
Vini potus cæteris conuenientior 11
Vinorum differentia ex ſapore & colore 11
Vinum quibus ætatibus prodeſt aut nocet 15
Vinum quare pituitoſis no-

cet 18
Vinum multum & frequens uulli ætati competit 15
Vinum dulce quando bibendum 11
Vinum sanguineis quando prodeſt & nocet 17
Viſio quomodo ſit 45
Volatilia greſſilibus ſiccora 18
Vociferationis utilitas 34
Volutatiõis in puluere uis 33
Vomitum prouocanti 26
Vomitus quando uentrẽ comprimit & ſoluit 28
Vomitus commoda 28
Vomitus quibus nocet, aut prodeſt 28
Vomitus ſpontaneus hyeme magis conuenit 28
Vrina bona quæ 21
Vrinam prouocantia 26

FINIS.



Venetijs
Dominicus Lilius excudebat.